

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. ВАЛУЙКИ»  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
Педагогического совета  
«17» 02 2026 г.  
Протокол № 2/26



Утверждаю  
И.о. директора МБУ ДО «СШ г. Валуйки»  
В.А. Некрасова  
«17» 02 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «дзюдо»

Возраст обучающихся: 17 лет  
Срок реализации программы: 9 лет

Автор(ы) составитель(и):  
Фараонова Анна Сергеевна, зам. директора

г. Валуйки, 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## 1. Общие положения

1.1. Название дополнительной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;
- иные виды (формы) обучения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

## 3. Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

## 4. Рабочая программа:

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

4.2. Учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

6.1. Материально-технические условия.

6.2. Кадровые условия.

6.3. Информационно-методические условия.

## 1. Общие положения.

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 14.08.2025 г. № 655 (далее – ФССП).

Таблица 1.

### Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Номер-код вида спорта «дзюдо» - 0350001611Я

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 24 кг            | 035                             | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 26 кг            | 035                             | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 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 57+ кг           | 035                             | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| 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 |

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа города Валуйки» Белгородской области (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 14.08.2025 г. №655, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

Дзюдо - национальная японская борьба, в которой с помощью различных приёмов (подножек, подсечек, бросков и др.) борцы стремятся бросить друг друга на ковёр. Дзюдо имеет богатую историю, которая берет начало в 1882 году. Именно тогда в Токио японец Дзигоро Кано основал в буддийском храме школу, которую назвал «Кодокан». С тех пор вид спорта активно развивался и менялся.

Первым адептом дзюдо в России стал Василий Ощепков, чье детство прошло в стране восходящего солнца. Учителем Ощепкова был тот самый Дзигоро Кано. Познав японское искусство, Василий вернулся в Россию и пробовал открыть свои собственные школы для обучения.

Существует два основных направления в дзюдо: спортивное и традиционное. Ни в том, ни в другом направлении нет ударной техники. В большей степени дзюдо

опирается на то, чтобы вывести противника из равновесия, а затем провести решающий бросок или болевой прием.

На соревнованиях оба направления отличаются друг от друга используемыми техниками, а правила в таких турнирах разительно различаются.

Если говорить про спортивное направление, то для спортсмена в первую очередь представляют ценность соревнования по дзюдо. Спортивное дзюдо позволяет в полной мере ощутить дух соперничества. Также в спортивном дзюдо важны ранги и физические показатели.

В традиционном дзюдо главное значение имеет освоение боевого искусства и философии боя. Как и в кунг-фу, здесь есть свои особенности познания и духовного развития. В традиционном дзюдо много времени уделяется самообороне.

В дзюдо существует множество как атакующих, так и защитных техник.

Есть три главные категории в дзюдо:

- Нагэ вадза – техника проведения бросков;
- Катамэ вадза – техника, направленная на проведение удержаний, болевых, удушающих приёмов;
- Атэми вадза – техника нанесения обездвиживающих или отвлекающих ударов по ключевым точкам.

Принцип эффективности дзюдо заключается в использовании силы противника против него самого. Дзюдо не просто так называется мягким путем, восточное единоборство позволяет вести сбалансированный тип боя, не причиняя сопернику критического ущерба.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 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**

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки   | 3 - 4                                              | 7                                                              | 10                      |

|                                                           |                   |    |   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|----|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 - 5             | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается | 14 | 1 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «дзюдо».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3.

### Объем Программы

| 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                                         |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-728                                                   | 832-936        | 1040-1248                                     |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа

спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

#### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4.

### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                                                                | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                              |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                                                      | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап<br>(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, федеральной территории «Сириус» | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 14                                            |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 18                                            |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные                                                                                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                            | До 10 суток                                   |

|      |                                                        |                                                                           |             |                                     |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
|      | мероприятия                                            |                                                                           |             |                                     |
| 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 |                                     |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5.

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |          |      |
|------------------------------|------------------------------------|----------|------|
|                              | Этап начальной                     | Учебно – | Этап |

|             | подготовки |               | тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |
|-------------|------------|---------------|----------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------|
|             | До года    | Свыше<br>года | До трёх<br>лет                                           | Свыше<br>трех лет |                                                |
| Контрольные | 1          | 2             | 2                                                        | 2                 | 3                                              |
| Отборочные  | -          | -             | 2                                                        | 2                 | 2                                              |
| Основные    | -          | -             | 1                                                        | 1                 | 1                                              |
| Состязания  | -          | -             | 10                                                       | 15                | 18                                             |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### **Работа по индивидуальным планам.**

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая 6 недель период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указан в таблице 6.

Таблица 6.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| №<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия                                                              | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                 |                   |                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                  | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-тренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|          |                                                                                                                  | До года                            | Свыше<br>года | До трех лет                                                     | Свыше трех<br>лет |                                                  |
| 1.       | Общая физическая<br>подготовка (%)                                                                               | 54-64                              | 50-54         | 20-29                                                           | 17-19             | 14-25                                            |
| 2.       | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)                                                                      | 1-9                                | 5-10          | 16-20                                                           | 18-25             | 20-25                                            |
| 3.       | Участие<br>в спортивных<br>соревнованиях (%)                                                                     | -                                  | 0-2           | 3-8                                                             | 4-9               | 4-10                                             |
| 4.       | Техническая<br>подготовка (%)                                                                                    | 30-40                              | 35-40         | 36-43                                                           | 38-45             | 41-46                                            |
| 5.       | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)                                              | 4-9                                | 4-9           | 8-9                                                             | 8-9               | 7-8                                              |
| 6.       | Инструкторская и<br>судейская практика<br>(%)                                                                    | -                                  | -             | 1-3                                                             | 1-4               | 1-4                                              |
| 7.       | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование<br>и контроль (%) | 1-3                                | 1-3           | 2-4                                                             | 2-4               | 2-6                                              |

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- 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 обучающихся 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.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – это педагогическая деятельность, направленная на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности воспитанников. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7.

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                         | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                         | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                              | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 4.1. | Практическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Семинары, мастер-классы,</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В течение года |

|  |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <p><b>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

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

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

Таблица 8.

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

| Спортсмены                                                | Вид программы                                                                                     | Тема                                                             | Ответственный за проведение мероприятия                        | Сроки проведения |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                          | 1.Веселые старты                                                                                  | «Честная игра»                                                   | Тренер-преподаватель                                           | 1-2 раза в год   |
|                                                           | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе | 1 раз в год      |
|                                                           | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                  | Тренер-преподаватель                                           | 1 раз в месяц    |
|                                                           | 4.Антидопинговая викторина                                                                        | «Играй честно»                                                   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе          | По назначению    |
|                                                           | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                  | Спортсмен                                                      | 1 раз в год      |
|                                                           | 6. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель                                           | 1-2 раза в год   |
|                                                           |                                                                                                   |                                                                  |                                                                |                  |
| <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1.Веселые старты                                                                                  | «Честная игра»                                                   | Тренер-преподаватель                                           | 1-2 раза в год   |
|                                                           | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                 |                                                                  | Спортсмен                                                      | 1 раз в год      |
|                                                           | 3.Антидопинговая викторина                                                                        | «Играй честно»                                                   | Тренер-преподаватель                                           | По назначению    |
|                                                           | 4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей                                               | «Виды нарушений антидопинговых правил»                           | Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной       | 1-2 раза в год   |

|                                                      |                                   |                                                                                                                    |                                                                |                |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                      |                                   | «Проверка лекарственных средств»                                                                                   | школе                                                          |                |
|                                                      | 5.Родительское собрание           | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                   | Тренер-преподаватель                                           | 1-2 раза в год |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |                                                                                                                    | Спортсмен                                                      | 1 раз в год    |
|                                                      | 2.Семинар                         | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе | 1-2 раза в год |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «дзюдо».

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

- Уметь провести подготовку группы к соревнованиям.

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

- Уметь вести протокол боёв.
- Участвовать в судействе учебных боёв совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных боёв самостоятельно в составе секретариата.
- Уметь судить в качестве главного судьи.

### 2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения соревнований по дзюдо.
- Уметь вести прокол боёв.
- Участвовать в судействе учебных боёв совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных боёв самостоятельно.
- Судейство учебных боёв в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить бои в качестве главного судьи.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9.

**План инструкторской и судейской практики**

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия              | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: |                  |                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Теоретические занятия    | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.                                              |
|                                                           | Практические занятия     | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
|                                                           | Судейская практика:      |                  |                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Теоретические занятия    | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.                                                                                  |
|                                                           | Практические             | В течение года   | Необходимо постепенное                                                                                                                                           |

|                                                |                          |                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------|--------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | занятия                  |                | приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья». |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Инструкторская практика: |                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                | Теоретические занятия    | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.                                                                                                                                                                         |
|                                                | Практические занятия     | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.                                                                                                                         |
|                                                | Судейская практика:      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                | Теоретические занятия    | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.                                                                                                                                                                                          |
|                                                | Практические занятия     | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного                                                    |

|  |  |  |                                             |
|--|--|--|---------------------------------------------|
|  |  |  | судьи «спортивный судья третьей категории». |
|--|--|--|---------------------------------------------|

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

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

**Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)** – это исследования, которые проводятся совместно врачом и педагогом в процессе учебно-тренировочных занятий с целью оценки воздействия оказываемых физических нагрузок на организм занимающихся.

**Предварительный медицинский осмотр** проводится по программам углубленных медицинских обследований, в его рамках дается оценка антропометрическим показателям, типа телосложения, уровня физического развития, проводится электрокардиография, функциональные пробы и т.п.

В ходе проведения **периодических медицинских осмотров** выявляются особенности индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки, определяется его пригодность для выполнения поручаемой работы. Они играют важную роль для предупреждения профессиональных заболеваний и спортивного травматизма.

**Этапные и текущие медицинские обследования** – комплекс медицинских вмешательств, направленных на выявление патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития.

**Медико-биологические средства восстановления** – включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

**Педагогические средства и методы восстановления** являются важными факторами оптимизации тренировочного процесса, восстановления и повышения спортивной работоспособности. Рациональное и целенаправленное их применение обеспечивает проведение учебно-тренировочного процесса на современном научно-методическом уровне.

**Психологические средства и методы восстановления.** Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической утнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Систематическое и рациональное применение **гигиенических восстановительных средств** в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

| Этап спортивной подготовки                                                | Мероприятия                                                                                        | Сроки проведения                       |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки (по всем годам)                                 | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                           | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                           | Периодические медицинские осмотры                                                                  | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                           | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                           | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                           | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                           | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                           | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                           | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                           | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                           | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                           | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                           | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                           | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                           | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства                            | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                           | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                           | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев                      |
|                                                                           | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                           | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                           | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                           | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                           | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **3. Система контроля.**

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

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

### 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

**3.2. Оценка результатов** освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой,

обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «дзюдо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12, 13:

Таблица 11.

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

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

|                                                                                      |                                                                             |                |          |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
|                                                                                      | гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                    |                | +3       | +5   |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше       |                                                                             |                |          |      |
| 4.1.                                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                | 8        | 7    |
| 4.2.                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                | 10       | 9    |
| 4.3.                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|                                                                                      |                                                                             |                | +4       | +5   |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет           |                                                                             |                |          |      |
| 5.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 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 3x10 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    |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет           |                                                                             |                |          |      |
| 7.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 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    |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |                                                                             |                |          |      |
| 8.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 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    |

Таблица 12.

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

| №<br>п/п                                                              | Упражнения                                                                  | Единица<br>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 30с)                     | количество раз | не менее                                                                                                                              |      |
|                                                                                |                                                                             |                | 12                                                                                                                                    | 10   |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                             |                                                                             |                |                                                                                                                                       |      |
| 9.1.                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)                 |                | Не устанавливается                                                                                                                    |      |
| 9.2.                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)       |                | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |      |
| 9.3.                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)             |                | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |      |

Таблица 13.

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения                         | Норматив          |                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|---------------------|
|                                                |                                                                             |                                              | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>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 с                                                        | с                                            | не более          |                     |
|                                                |                                                                             |                                              | 8,2               | 9,1                 |
| 2.2.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз                               | не менее          |                     |
|                                                |                                                                             |                                              | 16                | 14                  |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                             |                                              |                   |                     |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)             | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |                   |                     |

|      |                                                                    |                                               |
|------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
|------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

Рабочая программа – индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы учащихся, формы, методы и приёмы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный процесс – это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

Учебно-тренировочный процесс – это единственный процесс воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей, занимающихся при соблюдении гигиенического режима.

В процессе тренировочного процесса проводится большая воспитательная работа, а также регулярный врачебный и педагогический контроль.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя ряд связанных между собой разделов:

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие дзюдоиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям дзюдо, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике дзюдо.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей спортсмена и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики боя, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в дзюдо и их совершенствования с учетом условий и характера использования спортсменом этих навыков в соревновательной обстановке.

**Техническая подготовка** – процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Совершенное овладение техникой боя - одна из центральных задач подготовки дзюдоиста. Процесс сложный, он требует длительного времени.

**Тактическая подготовка** дзюдоистов предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать ее.

**Теоретическая подготовка** – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

**Психическая подготовка** - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Тренировочные методы. Основной методический арсенал тренировочного процесса составляет система методов строго регламентированного упражнения. Эта обширная группа методов включает многие разновидности, в частности:

- методы расчлененно-конструктивного упражнения и методы целостного упражнения (техническая подготовка);
- методы избирательно направленного упражнения и методы генерализованного (с общим воздействием на комплекс способностей спортсмена) упражнения (физическая подготовка);
- методы различаются также по признакам стандартности или вариативности связанных с ними воздействий, их прерывности или непрерывности:

Одним из таких методов можно считать *повторный метод*, который характеризуется повторением одних и тех же движений или связок несколько раз с интервалами для отдыха. При этом необходимо стабильно сохранять качество движений и скорость.

Количество и время выполнения упражнений зависят от задач тренировки, особенностей тренировки гликолитических и окислительных мышечных волокон, функционального состояния спортсмена, характеристик объема и интенсивности нагрузки и других условий.

*Круговой метод* – поочередное выполнение различных упражнений, подобранных и объединенных в единую схему. Для каждого упражнения определяется место, таких мест может быть 8-10. На каждом из них спортсмен выполняет одно из упражнений.

*Вариационный (переменный) метод* основан на изменении основных характеристик и параметров базовых упражнений и комплексов. Примером может быть тренировка базовых стоек в более медленном темпе, тренировка прыжков и передвижений на песке, тренировка с более тяжелым инвентарем и т.п. Этот метод характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью.

Примером такой тренировки может быть сначала отработка удара медленно, акцентируя внимание на траекторию движения, далее с большой скоростью, затем с выбросом силы и динамическим напряжением.

Также к этой группе относятся *метод непрерывного упражнения*.

*Игровой метод* позволяет тренировать такие качества и способности спортсмена как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, вариативность. Эффективность метода объясняется высоким эмоциональным фоном.

*Соревновательный метод* – выполнение комплексов в условиях близких к соревнованиям.

Кроме названных в процессе спортивной тренировки и в тесной связи с ней используются многие другие средства и методы. Это прежде всего общепедагогические (методы словесного и наглядного объяснения, методы побуждения, убеждения, приучения и т.п.).

Объём и интенсивность тренировочных нагрузок. Общая величина нагрузок производна от ее объема и интенсивности. В самом широком смысле объем нагрузки относится к ее протяженности во времени и суммарному количеству работы. Понятие интенсивность нагрузки связано с напряженностью работы и степенью ее концентрации во времени. Важной особенностью тренировок является правильная комбинация этих параметров. Обычно это сочетание объема и интенсивности, которое характеризуется обратно пропорциональной зависимостью: чем больше объем нагрузки тем меньше интенсивность, и наоборот. Нагрузки с предельно возможными параметрами объема и интенсивности применяются значительно не часто. Правильное использование этих параметров это отличный инструмент в руках тренера, который поможет избежать переутомления и перетренированности спортсмена.

Обучение и тренировочный процесс стоят на основе дидактических принципов педагогики:

1. Принцип сознательности – учащиеся должны понимать цели и задачи физического воспитания, занятий дзюдо.

2. Принцип активности – настойчиво, решительно выполнять тактические и технические действия.

3. Принцип систематичности – плановое и регулярное проведение занятий, постепенное и последовательное изучение техники и тактики.

4. Принцип наглядности – ясное представление об изучаемом техническом и тактическом действии.

5. Принцип доступности – своевременное изучение программного материала, в соответствии с возрастом, весом, разрядом, степенью подготовки.

Принцип прочности – активное участие занимающихся на занятиях, систематическое посещение тренировочных занятий, многократное повторение ранее изученных действий в разных условиях (тренировка, соревнования, товарищеские встречи).

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.**

#### **Этап начальной подготовки первого года обучения:**

Основная направленность учебно-тренировочного процесса – ознакомление с простейшими приемами дзюдо и специализированными движениями.

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах. Элементы акробатики и самоотраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15- 20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3х10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности

(средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

#### **Тактическая подготовка:**

**Тактическая подготовка** - это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

#### **Психологическая подготовка:**

Для того чтобы умело управлять боевым состоянием в соревновательной деятельности, в тренировочном процессе воспитываются необходимые бойцовские качества:

- воля;
- характер;
- инициативность;
- решительность;
- внимание;
- смелость.

Поэтому психологически готовить спортсменов к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ дзюдо, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение, проводить внутренние первенства. Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

**Этап начальной подготовки второго-третьего года:** Основная направленность образовательного процесса — ознакомление с основными средствами дзюдо и первоначальная практика боя.

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15- 20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча.

Челночный бег 3х10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

### **Техническая подготовка**

#### **Базовая техника дзюдо**

Техника дзюдо в настоящее время рассматривается не только как базовые приемы (стандартные), но и производные от этих приемов – преобразованные.

Японские специалисты выделяют в технике современного дзюдо: общеизвестные приемы (общие приемы) и вариативные приемы, образованные на основе общих (Т. Kasaki, 1993).

Все технические действия дзюдо можно разделить по характеру решения двигательной задачи на атакующие, контратакующие, защитные.

В терминологии спорта и практике дзюдо эти действия имеют особенности.

Атакующие действия характеризуются стремительным нападением на соперника с целью добиться победы или преимущества в поединке.

Контратакующие действия проводятся в ответ на атакующие действия соперника с целью опередить его движения.

Защитные действия (статические, динамические) имеют цель отразить атаку соперника и не дать ему добиться преимущества.

Большинство двигательных действий дзюдо является сложными технико-тактическими действиями (СТТД). Я. К. Коблев и соавторы выделяют направления совершенствования СТТД:

- доведение скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных и других физических качеств до оптимального уровня;
- совершенствование техники коронного приема (основного звена СТТД);
- совершенствование вариативности подготовительных действий, помогающих ставить соперника в неудобное положение и создавать для себя благоприятное положение;
- совершенствование слитности подготовительных и завершающих действий;
- повышение надежности СТТД путем усложнения условий их выполнения (усталость, физически и технически одаренные соперники) в противоборстве (1990).

К сложным технико-тактическим действиям относятся комбинации и связки.

Комбинация (в стойке, в партере)

- законченное сочетание действий или их последовательность для достижения поставленной цели. Связка (стойка–партер)
  - объединение приемов в стойке и в партере для эффективного продолжения атаки.
- Современный уровень дзюдо требует от спортсменов реализации комбинационного стиля ведения поединка, основанного на разносторонней технической подготовленности.

**Тактическая подготовка:** В тактической подготовке спортсмены изучают приемы, формируют навыки в наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике.

В то же время спортсмены учатся оценивать противника, а также учатся изменить тактику ведения поединка по ходу, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной манере и т. д.

Основные действия в тактике:

- Разведка боем, прием предназначен для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Тактика наступательного поединка основана на захвате инициативы, когда, постоянно обостряя обстановку, сочетая финты и обманные действия с истинными атаками, идя на разумный риск.

Контратакующий поединок особенно эффективен с противниками недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

Оборонительный поединок построен на выжидательной тактике. При этом спортсмен не проявляет активности, а атакует и контратакует противника, когда тот допускает ошибку или промах, выполняя, то или иное техническое действие.

**Психологическая подготовка:** Психологическая подготовка – это система воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность спортсмена. К ним относятся такие словесные средства, как «самоприказы», убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающий массаж.

К специальным психологическим средствам психологической подготовки к тренировочному процессу, равно как и к соревнованиям, относятся ментальные (умственные, психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг (образ, изображение), идеомоторная тренировка, психотренинг волевого внимания, медитационные методы, ментальный видеотренинг, макетное моделирование действий.

**Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет):** Основная направленность тренировочного процесса - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные усилия тренеров направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту.

Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча (снаряда), броски ядра 3 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем».

Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом.

Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах.

Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут).

Например, при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха.

Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

### **Техническая подготовка**

#### **Базовая техника дзюдо**

Боевое искусство состоит из трех частей:

- «Нагэ вадза» – методика проведения бросков;
- «Атэми вадза» – поражение уязвимых областей тела и болевых точек;
- «Катамэ вадза» – обездвиживание посредством удушения, удержания и болевого.

Наработать эффективную технику ведения боя можно, овладев всеми перечисленными действиями.

#### **Броски**

Основная цель – использовать массу тела противника против него. Техника ката позволяет изучить три точки опоры, под воздействием на которые оппонент теряет равновесие и становитсяязвимым. Броски – лучшие приемы в дзюдо, рекомендуемые для начинающих. Задача бойца – не просто бросить соперника на пол, но удачно упасть вместе с ним и нейтрализовать.

В перечень самых эффективных бросков входят:

- «Сэойнагэ» – классический прием из стойки, выполняемый при помощи рук. Допускается захват одежды или колена. Противник перебрасывается через себя с взваливанием на спину.

- «Иппон Сэойнгаэ» – для проведения захватывается одежда и рука оппонента, после чего он перекидывается на спину через плечо.

- «Ката Гурама» – «подсаживание» под оппонента. Захватывается внутренняя часть бедра, после чего противник забрасывается на плечо и перебрасывается на пол.

- «Харай Гози» – выполняется подхват ноги, а затем при помощи поясницы и бедер проводится бросок. □

Подхват дзюдо – популярное действие, используемое всеми профессиональными спортсменами. Оно практикуется в первую очередь, чтобы новички научились перебрасывать оппонента.

Сковывание (обездвиживание)

Нейтрализация противника в этом случае осуществляется при помощи болевых и удушения. Самые эффективные техники удержания: за голову; за пояс; одновременно за голову и руку.

Также популярностью пользуется «Санкаку-Дзимэ», или Треугольник, предполагающий захват руки и шеи. В результате блокируется кровоток сонной артерии, и оппонент не в состоянии продолжать поединок. Удушающие приемы в дзюдо – эффективны, но опасны, поскольку могут вызвать гипоксию. В лучшем случае противник потеряет сознание. Описанная техника популярна в разных боевых видах спорта, включая ММА.

Перечень других удушающих техник включает:

- ребрами ладоней, расположенными под углом;
- одной рукой;
- при помощи предплечий;
- обеими руками.

Большинство болевых приемов не допускаются в дзюдо из-за высокой травмоопасности. Они включены в обучение, но не разрешены для применения в спортивных состязаниях. Болевые приемы в дзюдо рассчитаны на все суставы, но в соревновательной практике допускаются только на локтевые.

Удары

В японском боевом искусстве мало внимания уделяется изучению ударной техники, если проводить сравнение с каратэ или боксом. Это связано с тем, что бой ведется в положении лежа, поэтому бить руками или ногами по оппоненту – сложно. Тем не менее, удары все же изучаются. Они проводятся по трем техникам: □

- поддевающей; □
- пинающей; □
- рубящей.

При проведении соревнований перечисленные приемы запрещены вовсе, но, как и болевые, включены в учебную программу в раздел самозащиты. Удары в дзюдо применяются совместно с захватами и бросками для ослабления оппонента или защиты. Они сопровождаются падениями и переходами на болевые или захваты.

Ударная техника заимствована из каратэ, но адаптирована под стиль ведения боя. Указанная практика носит название «Атэми-Вадза». Помимо вспомогательных блоков, движений и уклонений от атаки популярностью пользуются удары: □

- кулаком, локтем, пальцами, нанесенные тычковым образом;
- коленями, пятками, ребрами стоп;
- головой;
- кулаками, ребрами ладоней, нанесенные рубящими движениями.

Основные приемы дзюдо изучаются в рамках техники самостраховки под названием «Укэми». Задача бойца – не нейтрализовать оппонента, а избежать травм в процессе боя.

Самые опасные приемы

Дзюдо включает множество техник, заимствованных из других боевых искусств. Самыми опасными из них являются:

- «Моротэ Гари» – бросок, который проводится с захватом двух ног. Выполняя прием, боец отрывает противника от пола, схватившись руками за внешнюю часть его бедер, забрасывает на плечо и бьет о землю. Поскольку подхват дзюдо в описанном случае проводится ниже пояса, в 2014 году принято решение запретить его в соревновательной практике.

- «Яма Араси» – бросок сбоку через себя. Боец хватается противника за обе руки и тянет, после чего резко поворачивается боком, отрывая его от пола и перебрасывая через себя. Чтобы сбить оппонента с ног, применяется подсечка.

- «Даки Агэ» – сложный прием, требующий большой физической силы и спортивной подготовки. Он часто используется в ММА и реслинге под названием «Powerbomb». Боец проводит зацеп дзюдо изнутри под коленями противника, когда тот лежит спиной на полу. Затем он хватается обеими руками ворот кимоно оппонента и поднимает его на над собой, после чего бросает о землю.

Из перечисленных приемов последний относится к наиболее опасным, поскольку представляет риск получения травмы спины для обоих спортсменов.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка:** Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

- 1) Изучить общие положения тактики дзюдо.
- 2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях.
- 3) Создать целостное представление о тактике противоборства.
- 4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов — это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой — «обусловленным преимуществом для соперника», в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Тактическое мышление в поединке

В тактической подготовке дзюдоистов выделены 3 основных раздела:

- 1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;
- 2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

#### **ВИДЫ ТАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки приемов изучаются дзюдоистами в 3 этапа:

**I этап** - показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

**II этап** - выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);

**III этап** - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

#### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 10–12 ЛЕТ**

На этапе предварительной подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом.

У дзюдоистов на этапе предварительной подготовки следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Важно формировать у юных дзюдоистов потребность в выполнении активных действий. Преимущественное формирование у них арсенала защитных действий приводит к закреплению движений, снижению количества атакующих действий. Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 10–12 лет нецелесообразно. В этом возрасте их надо

планомерно учить простым способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка сначала в учебно-тренировочных условиях.

Основами тактической подготовки на этапе предварительной подготовки являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрацию определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 13–14 ЛЕТ

Дзюдоисты 13–14 лет (этап начальной специализации) уже подготовлены к сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу противоборства). В этом возрасте у дзюдоистов в начальной стадии формирования находится умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации, возникающие в ходе соревнований.

У дзюдоистов совершенствуется применение техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Обращается внимание на распределение сил на все поединки соревнований. Важный аспект тактики — подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

На этапе начальной специализации необходимо совершенствовать активные действия, реализуемые дзюдоистами в поединке. По мере накопления технического арсенала в соревнованиях необходимо опробовать защитные и контратакующие действия. У дзюдоистов 13–14 лет необходимо формировать умения применять в поединке различные виды тактики.

Тактический план поединка с известным противником составляется по следующим пунктам:

- а) сбор информации (наблюдение, опрос);
- б) оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, волевые качества, индивидуальный стиль ведения противоборства, эффективные приемы); изучение условий проведения поединка (зал, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- в) цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику.

Тактика проведения технических действий включает: однонаправленные комбинации на основе действий 5, 4 кю: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashibarai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Haraigoshi) — 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.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Более сложные варианты тактики соревнований осваивают дзюдоисты 15–16 лет (этап углубленной специализации). Эти спортсмены уже имеют отдельные тактические навыки. Наибольшее внимание тренера-преподавателя в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов этого возраста уделяется построению тактического плана предстоящих соревнований (тактические наработки по противоборству с известным соперником; с дзюдоистами, имеющими различные антропометрические показатели и другие особенности), корректировка плана соревнований с учетом изменений (субъективное судейство, недостаточный отдых

между поединками). В тактике ведения поединка с дзюдоистами 15-16-летнего возраста помимо наступательных, контратакующих и оборонительных действий возможно изучать и совершенствовать тактические маневры — передвижения дзюдоистов с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для выполнения действий. По мере освоения такие действия могут опробоваться дзюдоистами в условиях соревнований.

Проведение технико-тактических действий предусматривает владение дзюдоистами различными комбинациями и умение использовать подготовительные действия при проведении бросков. Рекомендуется изучение 2 видов комбинаций.

а) Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) — отхват (Osoto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) — бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Taiotoshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под 2 ноги (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) — зацеп голенью снаружи (Kosoto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsuriko-mi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) — боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) — задняя подножка (O-soto-otoshi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Психологическая подготовка:** Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе спортсмены принимают участие в различных уровнях соревнованиях, поэтому спортсмены должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности - это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям как вида спорта «каратэ», осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации заданий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов, техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

**Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика**

**Участие в спортивных соревнованиях:** На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, соревнованиях. На начальном тренировочном этапе спортсмены получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед спортсменами, чтобы только побеждать.

А чтобы набрать соревновательный опыт, спортсмены с помощью тренеров, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

**Инструкторская и судейская практика:** Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

**Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет):** Основная направленность образовательного процесса – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту.

Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча 150 г (снаряда 700 г), броски ядра 3-5 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед- назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем».

Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом.

Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах.

Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут).

Например, при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха.

Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

### **Техническая подготовка**

#### **Базовая техника дзюдо**

Технические аспекты подготовки дзюдоистов на этапе их начальной спортивной специализации. Раскрыты задачи и содержание занятий учебно-тренировочной группы дзюдоистов. Рассмотрены квалификационные степени по технической подготовке. Представлены средства технической подготовки на начальном этапе. Описаны приемы, составляющие базовую технику ЗКЮ и физические качества, необходимые для их выполнения.

Ключевые слова: техническая подготовка, дзюдо, этап начальной специализации, физические качества, квалификационная степень

Процесс подготовки в дзюдо от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде отдельных этапов многолетней подготовки, связанных с возрастными и квалификационными показателями дзюдоистов. Выделяют четыре таких этапа: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования. В свою очередь, учебно-тренировочный этап содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2-х лет занятий); этап углубленной тренировки. Подробнее остановимся на этапе начальной специализации.

Основными сторонами подготовки дзюдоистов являются: техническая, физическая, тактическая, психическая и интегральная. Все стороны подготовки тесно взаимосвязаны. В процессе занятий дзюдо ведущую роль отводят изучению техники.

На всех этапах многолетней подготовки дзюдоисты стремятся в совершенстве овладеть техникой борьбы. Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической подготовке спортсменов и частым совершенствованием правил соревнований.

Техника в дзюдо - это система движений, действий и операций, помогающих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

Начальное изучение техники дзюдо строится по принципам дидактики - от легкого к трудному, от простого к сложному, от неизвестного к известному. Сначала изучают подготовительные действия, затем приемы в стойке и партере, комбинации.

Оптимальный возраст дзюдоистов на этапе начальной специализации 14-15 лет.

Методику организации занятий дзюдо на этапе начальной специализации реализуют в учебно-тренировочных группах 1 -го и 2-го года обучения согласно поставленным целям и задачам. Задачи и преимущественная направленность подготовки: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники и тактики дзюдо; приобретение соревновательного опыта путем участия в состязаниях.

В содержании занятий дзюдо на этапе начальной специализации выделяют разнообразные средства технической подготовки, направленные на изучение бросков, удушающих приемов, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций. В рамках технической подготовки используют творческие задания - составление тактического плана поединка с известным соперником, самостоятельное составление комбинаций из известных приемов.

В дзюдо спортивно-техническое мастерство определяется согласно установленным критериям квалификации дзюдоиста. Для получения квалификационной степени по технической подготовленности необходимо освоить заданные двигательные действия и принять участие в аттестации. В результате аттестации присваивают квалификационную степень - соответствующую квалификации дзюдоиста: КЮ - ученическая квалификационная степень; ДАН - мастерская квалификационная степень, международный спортивный разряд.

В российском дзюдо используют реестр квалификационных степеней.

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

Понятие Степень Цвет пояса Разряд ЕВСК

6 КЮ (року кю) 1 ученическая белый нет

5 КЮ (го кю) 2 ученическая желтый 2 юн., 3 разряд

4 КЮ (ши кю) 3 ученическая оранжевый 1 юн., 2 разряд

3 КЮ (сан кю) 4 ученическая зеленый 2 - 1 разряд

2 КЮ (ни кю) 5 ученическая синий 1 разряд - КМС

1 КЮ (ичи кю) 6 ученическая коричневый КМС - МС

1 ДАН (шо дан) 1 мастерская черный МС

2 ДАН (ни дан) 2 мастерская черный МС - МСМК

3 ДАН (сан дан) 3 мастерская черный МС - МСМК

4 ДАН (ён дан) 4 мастерская черный МСМК

5 ДАН (го дан) 5 мастерская черный МСМК

6 ДАН (року дан) 6 мастерская красно-белый ЗМС

7 ДАН (сичи дан) 7 мастерская красно-белый

8 ДАН (хачи дан) 8 мастерская красно-белый

9 ДАН (ку дан) 9 мастерская красный

10 ДАН (дзю дан) 10 мастерская красный

На этапе начальной специализации к средствам технической подготовки относят совершенствование техники 5, 4 КЮ и изучение техники 3 КЮ. 3 КЮ - зеленый пояс. Данную группу базовых приемов в дзюдо характеризуют высокий уровень проявления силовых и скоростно-силовых качеств, необходимых для рациональной техники выполнения. У дзюдоистов для выполнения таких приемов должен быть хорошо

сформирован мышечно-связочный аппарат. Также хорошо должны быть развиты мышцы рук и плечевого пояса, что влияет на качество выполнения удушающих и болевых приемов.

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

Ко-сото-гакэ Ko-soto-gake Зацеп снаружи голенью

Цурн-гошн Tsuru-goshi Бросок через бедро с захватом пояса

Еко-отошн Yoko-otoshi Боковая подножка на патке (седом)

Аши-гурумл Ashi-gumma Бросок через ногу в скручивание под отставленную ногу

Ханэ-гошн ] Iane-goshi Подсад бедром и голенью изнутри Харай-цурикомн-аши I Iarai -tsuri kom i-ashi Передняя подсечка под отставленную ногу

Томоэ-нагэ Tomoe-nage Бросок через голову с упором стопой в живот

Ката-гурума Kata-gumma Бросок через плечи «мельница»

3 КЮ - зеленый пояс

Основу базовой техники 3 КЮ составляют: техника бросков (Nage-Waza), техника сковывающих действий (Kalate-Waza), дополнительный материал техника бросков (Nage-Waza) и техника сковывающих действий (Katame-Waza). Аттестацию по присвоению 5 КЮ, 4 КЮ и 3 КЮ проводят эксперты отделений аттестационной комиссии (не менее двух человек) - тренеры, инструкторы, имеющие квалификацию не ниже 1 ДАНа, успешно прошедшие семинар повышения квалификации не реже одного раза в четыре года и получившие «Сертификат эксперта» Федерации дзюдо России по присвоению степеней КЮ.

Таким образом, именно на этапе начальной спортивной специализации закладывается фундамент техники дзюдо. Содержание занятий на каждом этапе имеет непосредственную связь с содержанием предыдущих этапов. На этапе начальной специализации осуществляется накопление широкого арсенала технических действий, что создает благоприятные условия на этапе углубленной специализации и последующего спортивного совершенствования.

### Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

**Тактическая подготовка:** В процессе тренировок по каратэ нужно применять разнообразные тактические приемы воздействия на противника:

- Обман (обманные движения, финты), заставляющие противника расслабиться, открыть уязвимые места на теле;
- Вызов противника на прием (имитация определенного движения с целью побудить нападающего, на определенные действия);
- Изматывание противника, ориентированное на использование им приемов, требующих большой физической нагрузки: бега, прыжков и т. д.;
- Соккрытие собственного утомления;
- Отвлечение — переключение внимания противника на другой объект, ослабление его бдительности;
- Подавление воли к сопротивлению и вызов страха у противника посредством демонстрации своего физического и технического преимущества;
- Активное маневрирование, изматывающее противника и не дающее ему возможность провести атаку;
- Маскировка своих намерений, внезапность и неожиданность действий, формирующих у противника растерянность, панику и отказ от сопротивления.
- Встречная борьба, позволяющая от активной обороны быстро перейти к контратаке, вынуждая нападающего прекратить сопротивление.

Спортсмен, который превосходит вас ростом, весом, силой, необходима следующая тактика:

- Оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;

- Вывести противника из равновесия подсечками и подножками; Не давать противнику зажать себя в угол;

- Проводить сложные захваты, броски. Важным компонентом тактики служит выведение противника из равновесия, благодаря использованию инерции движения. Будучи выведенным из равновесия и утратив в этот момент концентрацию, противник становится уязвимым для удара или броска. Очень важно выполнять свои действия по ведению схватки в соответствии с определенными схемами, облегчающими достижение победы. Существуют следующие требования к сочетанию приемов защиты с проведением решающих контратак.

- Начинать необходимо с выбора и подготовки конкретных приемов, которые можно использовать для защиты от ударов противника и контратаки. Нужно выбрать и отработать свой ответный удар на первую атаку противника. Особое внимание нужно уделить скорости и координации движений.

- Необходимо принимать быстрые решения о применении контрприемов в ходе схватки.

С точки зрения тактики ведения боя должны соблюдаться следующие правила:

- Проводить приемы борьбы в направлении усилий противника, используя силу и инерцию, обращая их против него самого за счет своевременного ухода, уклонения.

- Бросать противника в ту сторону, куда он передвигается.

- Выполнять приемы как можно быстрее, особенно подход и сближение с противником.

- Создать мысленный план боя и думать только о победе.

- Применять усвоенные и доведенные до автоматизма приемы.

- Не расслабляться после падения противника, приближаться к нему осторожно.

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

**Психологическая подготовка:** К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высоко развитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В тренировочном процессе на тренировочном этапе 3-4 года используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

- задание самостоятельно решение, спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера и не поддаваясь постороннему влиянию.

### **Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика**

**Участие в спортивных соревнованиях:** На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На тренировочном этапе 3-4 года спортсмены имеют соревновательный опыт. Задача на этом этапе стоит перед спортсменами, чтобы спортсмены на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования и попадали в списки сборной команды Сахалинской области, для участия всероссийских и международных соревнований. В этом периоде подготовки спортсмены должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях. Постоянно должны штудировать, анализировать положение, регламент соревнований. Знать по какой системе и сколько нужно провести боев. Спортсмены на углублённом тренировочном этапе должны вести индивидуальный дневник, уметь разрабатывать перспективный и индивидуальный план подготовки к предстоящим соревнованиям.

**Инструкторская и судейская практика:** Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей, боковых судей. Обязательно сдают экзамены по теории, практике на юного судью и спортивный судья третьей категории.

**-Этап совершенствования спортивного мастерства:** Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств и динамике спортивных достижений, результатам выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед- назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем».

Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом.

Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах.

Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например, при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха.

Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

#### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, бег на длинные дистанции 3-5 км, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание снаряда 700 гр, броски ядра 3-5 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

#### **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется за счет участия обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями и по индивидуальным планам подготовки.

Тренер осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

### **4.2. Учебно-тематический план.**

Учебно-тематический план – годовой календарный учебный график. Он разбивает содержание Образовательной программы по предметам и по годам обучения.

Учебно-тематический план указан в таблице 14.

## Учебно-тематический план.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                                   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                                                                                                                                                    |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | ≈ 14/20                     | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                            | Режим дня и питание обучающихся                                                                                    | ≈ 14/20                     | август           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                           |                                                                                           |           |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                        | ≈ 14/20   | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 70/107  | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                               | ≈ 70/107  | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                          |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | ≈ 70/107  | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                                | ≈ 70/107  | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈ 70/107  | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | ≈ 70/107  | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|                                                           | Психологическая подготовка                                                                | ≈ 60/106  | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                      |
|                                                           | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            | ≈ 60/106  | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                              |
|                                                           | Правила вида спорта                                                                       | ≈ 60/106  | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                 |
| Этап совершенствования спортивного                        | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                           | ≈ 1200    |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Олимпийское движение.                                                                     | ≈ 200     | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в                                                                                                                                                               |

|            |                                                                            |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| мастерства | Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта |                                           |             | современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|            | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность           | ≈ 200                                     | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|            | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|            | Психологическая подготовка                                                 | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|            | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                      | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                |
|            | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта       | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|            | Восстановительные средства и мероприятия                                   | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);
- 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.

Таблица 15.

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

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

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

**Обеспечение спортивной экипировкой.**

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                                                |                      |                   |                             |                               |                                                              |                               |                                                  |                               |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                                                                   | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                               |                                                              |                               |                                                  |                               |
|                                                                  |                                                                                |                      |                   | Этап начальной подготовки   |                               | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                               | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |                               |
|                                                                  |                                                                                |                      |                   | количество                  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                       | срок<br>эксплуатации<br>(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 весостогоночный                                                         | 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.**

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

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

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

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

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

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

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства спорта РФ от 14 августа 2025 г. N 655 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо";

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. - М. Советский спорт, 2004. -100 с.

7. Акимова М.К., Козлова В.П. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников: Учет и коррекция: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр „Академия”,2002.

8. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.

9. Дзюдо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. [и др.]. - М. : Советский спорт, 2008. - 96 с.

10. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва /Под общ. ред. Ю.А.Шулики и Я.К.Коблева. -Ростов-на-Дону: "Феникс", 2006. 800 с

11. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. Авторы: Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.

12. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. -- М.: Советский спорт, 2005. -- 268 с.

13. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. -- М.: Советский спорт, 2006. -- 212 с.

14. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. -- М.: Советский спорт, 2006. -- 212 с.

15. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2

16. Загвязинский В.И. Теория обучения: современная интерпретация: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-Москва.;изд.центр «Академия»,2006

17. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону: "Феникс", 2000.222 с

18. Коблев Я.К. Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. ФИС, 1987

19. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)

20. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)

21. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)

22. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
23. Официальный сайт РФБ [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://russiabasket.ru/>)
24. Консультант Плюс [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.consultant.ru/>)
25. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.roc.ru/>)
26. Федерация дзюдо России Объединенный сайт Российского Дзюдо <http://www.judo.ru>
27. Официальный сайт Абсолютного чемпионата России по дзюдо <http://www.judo.trg.ru>
28. Традиционное дзюдо <http://yurisakhl2.narod.ru/index.html>

**Годовой учебно-тренировочный план.**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                      | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |                                                              |            |                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------|
|                              |                                                                         | Этап начальной подготовки                                                   |                             | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                                         |                                                                             |                             | До года                                                      | Свыше года |                                                  |
|                              |                                                                         | 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                                                                          | 6                           |                                                              |            | 1                                                |
|                              |                                                                         | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка | 111 - 160                                                    | 138 - 169  | 127 - 181                                        |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                       | 10 - 16                                                                     | 17 - 26                     | 83 - 106                                                     | 179 - 199  | 212 - 265                                        |
| 3.                           | Техническая и тактическая подготовка                                    | 66 - 73                                                                     | 94 - 127                    | 179 - 248                                                    | 294 - 320  | 386 - 451                                        |
| 4.                           | Теоретическая и психологическая подготовка                              | 12 - 17                                                                     | 14 - 22                     | 37 - 51                                                      | 59 - 66    | 64 - 77                                          |
| 5.                           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | -                                                                           | 3 - 7                       | 18 - 32                                                      | 36 - 41    | 51 - 55                                          |
| 6.                           | Восстановительные мероприятия                                           | 4 - 6                                                                       | 6 - 11                      | 9 - 19                                                       | 26 - 33    | 42 - 44                                          |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                       | 2                                                                           | 2 - 4                       | 4                                                            | 5 - 6      | 6                                                |
| 8.                           | Мед. обследование                                                       | 2                                                                           | 2                           | 3                                                            | 5 - 6      | 6                                                |
| Общее количество часов в год |                                                                         | 207 - 276                                                                   | 276 - 368                   | 460 - 644                                                    | 736 - 828  | 920 - 1104                                       |

