

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Тренерского совета

№ _____ от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула

О.М. Примакова
«27» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 256550F81525CE3B36F12BB013C09760
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10"
Г. БАРНАУЛА
Действителен: с 11.07.2025 до 04.10.2026

АННОТАЦИЯ:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – *дзюдо* учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 14 августа 2025 года № 655, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров – преподавателей по дзюдо и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», содержит комплекс спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Авторы-составители программы:

тренеры-преподаватели:

Примакова О.М., Ефанова М.Ю.

Инструкторы – методисты:

Пашкова Н.М., Ружицкая О.В.

Исходные данные: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа №10" г.Барнаула
адрес: 656053, Алтайский край, г. Барнаул,
ул. Телефонная, 28А

Содержание программы

Нормативно-правовое обеспечение программы.....	5
Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы «Дзюдо» спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...	9
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	9
2.3.3. Спортивные соревнования	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план «дзюдо» (52 недели в год)	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
2.9. Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков	27
III. Система контроля	28
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».....	28
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	30
IV. Рабочая программа по виду спорта «Дзюдо»	36
4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	36
4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемых в виде спорта «дзюдо».....	37
4.1.2. Характеристика вида спорта и входящих в него спортивных дисциплин...	39
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки	40
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	50
4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.....	64

4.5.	Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ	70
4.6.	Психологическая подготовка	71
4.7.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	72
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	73
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	74
6.2.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.....	75
6.3.	Кадровые условия реализации Программы	78
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	79
	Приложение	80

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 23.05.2025)
- Закон «Об образовании в Алтайском крае» от 04 сентября 2013 года N 56-ЗС (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении Сп 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, утвержденный приказом Министерства спорта России от 14.08.2025 года № 655;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (в редакции Распоряжения Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р).
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 10».

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена интересом детей и молодежи к занятиям спортивными единоборствами, которые имеют значительные преимущества в решении кризиса общественного сознания молодежи, связанного с одной из насущных проблем современного общества - проблемой выживания человека. *Дзюдо* – олимпийский вид спорта. Сущность борьбы дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Основной причиной возникновения борьбы дзюдо, как и других прикладных видов спорта, была необходимость в подготовке воинов.

Основная цель программы: формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена.

Основные задачи программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "дзюдо";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "дзюдо";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- освоение технической программы для присвоения квалификационных степеней КЮ (6-3 КЮ)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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.
- освоение технической программы для присвоения квалификационных степеней КЮ (2-1 КЮ)

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "дзюдо";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

В основу программы положены **ведущие идеи и принципы образования:**

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;
- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

Программа адресована обучающимся 7-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«Дзюдо»** (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Дзюдо» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее - ФССП) 14.08.2025 года № 655.

Основной 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, формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена – дзюдоиста.

Весь период спортивной подготовки составляет семь и более лет и включает в себя этапы: этап начальной подготовки (далее - ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

II. 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

ДОПСП устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающийся, спортсмен, дзюдоист), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Комплектование учебно-тренировочных групп в учреждении:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
 - на ЭНП и УТЭ - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
 - на ССМ и ВСМ - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

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

Таблица №1

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32

Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664
------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------------	-------------

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными *формами организации* обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная деятельность обучающихся;
- тестирование, анкетирование и контроль.

Основными *средствами* обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры, в том числе комплексов технических действий дзюдо (КАТА).

Формы обучения: очная.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18	21

	России, первенствам России				
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Свыше двух	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо» (за исключением спортивной дисциплины «ката-группа»)							
Контрольные	1	2	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	-	10	15	18	18
Для спортивной дисциплины «ката-группа»							
Контрольные	1	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее - учебный план) определяет общий объем ДОПСП по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСП, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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».

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Дзюдо» на (52 недели в год)

Таблица №5

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)				Тренировочный этап (Т)					ССМ	ВСМ
	недельная нагрузка в часах										
	4.5-6час.	6-8час.	8 час.	8 час.	10 час.	12 час.	14час.	16час.	18 час.	20 час.	24 час.
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)										
10	10	10	10	6	6	6	6	6	1	1	
1. Общая физическая подготовка (%)	127/168	156/208	208	212	125	150	175	183	206	146	175
2. Специальная физическая подготовка (%)	16	19/25	25	21	94	112	131	158	178	208	249
3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	6/8	8	8	31	38	44	58	65	83	100
4. Техническая подготовка (%)	70/94	109/146	146	150	203	243	284	316	356	426	512
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16/22	16/21	21	17	42	50	58	67	75	83	62
6. Инструкторская и судейская практики (%)	-	-	-	-	10	12	14	25	28	42	50
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительны е мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	5/6	6/8	8	8	15	19	22	25	28	52	100
Всего часов в год	234/312	312/416	416	416	520	624	728	832	936	1040	1248

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

Таблица №6

N п/п	Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной	Учебно-	Этап	Этап

	подготовки и иные мероприятия	подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствов ания спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54 - 64	50 - 54	20 - 29	17 - 19	14 - 25	14 - 25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1 - 9	5 - 10	16 - 20	18 - 25	20 - 25	20 - 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 2	3 - 8	4 - 9	4 - 10	4 - 10
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 40	35 - 40	36 - 43	38 - 45	41 - 46	41 - 48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка (%)	4 - 9	4 - 9	8 - 9	8 - 9	7 - 8	5 - 6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 6	3 - 10

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности и реализуется в рамках ДОПСИ.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи (при наличии квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья»), помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (этапы УТЭ, ССМ и ВСМ).

Участие в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки: информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся быть активными участниками мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и отдыха для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, включая изучение исторической и современной символики государства - герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами и детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и вовремя участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

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

		инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.	Гигиена человека	Практическая деятельность обучающихся: - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам; - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др.	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года

	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)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивных массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях, - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы	Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов. Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.	В соответствующие даты
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5. Развитие интеллекта			
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной	Мероприятия для развития личности: - викторины на интеллектуальную тему; - посещение театра, музея, концерта и др.: - межличностное общение (вербальные, невербальные); - мероприятия на сплочение группы; - походы, экскурсии «на природу»; - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных	В течение года

	деятельности, спортивного интеллекта)	физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства; - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления.	
6. Воспитание гражданственности обучающихся			
6.1	Теоретическая подготовка (получение знаний в области правового статуса спортсмена)	Беседы, направленные на: - формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции; - ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения; - ознакомление с правами спортсмена	В течение года
6.2	Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции)	Участие в мероприятиях гражданско-правовой направленности: - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта; - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта.	В течение года
7. Работа с родителями			
7.1	Организация работы тренера с родителями обучающихся	Практическая деятельность тренера: - Родительские собрания (2-4 раза в год); - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта; - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	В течение года

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для

использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения.

Прохождение онлайн – курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн – образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн – курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн – образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн – курс».

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия*	В течение года	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	2. «Честная игра» - организует тренер – преподаватель	1-2 раза в год	Составление тренером - преподавателем программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	4. Семинары для тренеров - преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.ne/

	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	По назначению ответственного антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	3. Семинары для спортсменов и тренеров – преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинары для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Процедура допинг – контроля» «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

***Примечание.** Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала, 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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».

Определения терминов

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

Антидопинговая организация – **ВАДА**, подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА– Всемирное антидопинговое агентство.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, учебного плана и плана спортивных мероприятий Организации. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида

спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по дзюдо освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Таблица №9

Содержание	Виды практических заданий	Сроки выполнения
Учебно-тренировочный этап		
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение учебного периода
Этапы ССМ и ВСМ		
1. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера - преподавателя. 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

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

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 484н. Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и

напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон – отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
- магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №10

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
-----------------------------	---------------

ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	

Таблица №11

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Психолого-педагогические и медико- биологические средства: - упражнения на растяжение, - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности, - чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности, - комплекс восстановительных упражнений, - ходьба, дыхательные упражнения, - душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии;	В течение года	Тренеры – преподаватели, медицинский работник

- психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.		
--	--	--

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру – преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер - преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

2.9. Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков

Одним из важных факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодежи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров, диспансеризации;
- режим дня;
- состояние окружающей среды;
- здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Цели:

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно- педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- создания материально- технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандисткой работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;

- формировать у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и внутренировочной деятельности, системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение учебно-тренировочных занятий, внутренировочной деятельности, соревновательных мероприятий к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- осваивать тренерами-преподавателями новые методы деятельности в учебно-тренировочных занятиях обучающихся, использовать их в учебно-тренировочных занятиях, сберегающих здоровье обучающихся;
- гигиеническое нормирование учебно-тренировочной нагрузки, объема учебно-тренировочных занятий и режима дня;
- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через учебно-тренировочную, соревновательную и внутренировочную работу.

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

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

Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта участия, в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года для спортивной дисциплины «ката - группа»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а 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:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентом) 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается *аттестацией* обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

Таблица №12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на	количество	не менее	

	низкой перекладине 90 см	раз	6	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	10,8

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

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»

Таблица №13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		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 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
			115	105
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд".	

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

Таблица №14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)		Спортивный разряд "первый спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)		Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	

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

Таблица №15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки				
1.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
2. Нормативы общей физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
			175	150
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

По решению педагогического совета СШ, рекомендации тренера – преподаватели могут использовать дополнительные упражнения технической программы для тестирования обучающихся и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (перевode) на соответствующий этап спортивной подготовки.

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность обучающихся, занимающихся оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный контроль. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых обучающихся на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности обучающихся в течение всего периода спортивной подготовки в СШ введена система контрольных нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине «Дзюдо»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом четырехлетнего цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Учебно-тренировочный процесс в многолетней спортивной подготовке спортсмена в виде спорта «дзюдо» базируется на планировании.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием «спортивной формы». Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты построения учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки

Таблица №16

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	1 этап - осенний-зимний
	Совершенствование технических элементов	2 этап - зимний
Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой «спортивной формы»	1 этап - март

Соревновательный период	Достижение наивысшей «спортивной формы». Содержание гренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	2 этап - с 1 апреля по 1 октября
Переходный период	Активный отдых и восстановление после соревновательного периода. Основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	Продолжительность до одного месяца (октябрь)

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа.

Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3-недельных микроцикла) - втягивающий. Второй мезоцикл (длительностью 3-6-недельных микроциклов) - базовый.

Специальный подготовительный этап. Основная задача данного периода - повышение интенсивности выполнения учебно-тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований) основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа.

Предсоревновательный этап длительностью в 4-6 недель (микроциклов) - решаются задачи повышения уровня подготовленности обучающихся, совершенствование технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. По завершении этого этапа проводится отборочное спортивное соревнование.

Соревновательный этап. На этом этапе решаются следующие задачи: достижение высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях.

Продолжительность соревновательного периода - 4-6 месяцев (мезоциклов) в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение активного полноценного отдыха, а также поддержание спортивной формы спортсмена. Продолжительность периода составляет от 2 до 3 недель (микроциклов) и зависит от этапа спортивной подготовки, продолжительности соревновательного периода, индивидуальных особенностей спортсменов.

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемых в виде спорта «Дзюдо»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов составляет от 2-3 дней, до 2-3 недель. Наиболее востребованы семидневные микроциклы, которые по продолжительности совпадают с календарной неделей и хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности
Таблица №17

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной работы. Основная роль - обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена, что обуславливает невысокую суммарную нагрузку, широкое применение средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный - один день тренировки, один день отдыха; трехдневный - два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный - три дня тренировки, один день отдыха; семидневный - шесть дней тренировки, один день отдыха.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению поставленных задач.

Содержание подготовительной части: гимнастические и общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ) на месте и в движении, специальная разминка.

Содержание основной части учебно-тренировочного занятия направлено на решение основных задач: изучение, повторение, закрепление базовой техники, и тактических приемов. Содержание заключительной части учебно-тренировочного занятия направлено на снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся, и восстановление. Как правило, выполняется циклическая работа в ходьбе, дыхательные упражнения восстановительного характера, упражнения в расслаблении, упражнения на растяжку.

4.1.2. Характеристика вида спорта «дзюдо» и входящих в него спортивных дисциплин

Вид спорта дзюдо относится к восточным единоборствам. Дзюдо существенно отличается от других единоборств особенностями технического арсенала. Техника дзюдо очень разнообразна, включает действия в стойке НАГЭ-ВАДЗА (броски стоя – ТАТИ ВАДЗА и броски с падением – СУТЭМИ-ВАДЗА) и действия в партере КТАТМЭ-ВАДЗА, включающие технику сковывающих действий (удержания, удушающие и болевые приемы). Спортивная подготовка в дзюдо осуществляется по спортивным дисциплинам вида спорта. Выделяются «весовые категории» – спортивные дисциплины (с учетом возраста и пола занимающихся) и дисциплины, имеющие в своем названии слово «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюдцу».

Отличительная особенность дзюдо как вида спорта – это физическая и духовная дисциплина, помогает решать актуальные для молодежи задачи: философское развитие души, гармоническое, физическое развитие, овладение приемами, необходимыми в жизненных экстремальных ситуациях, вооружение юных спортсменов специальными знаниями. Воспитательное значение этого вида спорта подтверждают высказывания Дзигаро Кано, основателя борьбы дзюдо, японского педагога и тренера: «Дзюдо означает путь мягкости, податливости или умение уступать во имя конечной победы...».

Особенность образовательного процесса в дзюдо заключается в использовании наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений, воздействие которых должно быть направлено на развитие физических качеств, характерных для дзюдо, с учетом половозрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата. Особенность данной программы заключается в

комплексности решения задач обучения, воспитания и разностороннего развития обучающихся.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах: «весовая категория», «ката – группа», «ката», дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «кимэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу», «командные соревнования», «командные соревнования – смешанные». Участники соревнований делятся на весовые категории.

Возрастные группы и весовые категории

Таблица № 18

Мальчики и девочки (до 11 лет)		Мальчики и девочки (до 13 лет)		Юноши и девушки (до 15 лет)		Юноши и девушки (до 18 лет)		Юниоры и юниорки (до 21 года)		Юниоры и юниорки (до 23 лет)		Мужчины и женщины	
Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки	Мужчины	Женщины
26	24	31	27	38	33	46	40	55	44	60	48	60	48
29	27	34	30	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
31	30	38	33	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
34	33	42	36	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
38	36	46	40	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
42	40	50	44	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
46	44	55	48	66	57	81	70	100	78	100+	78+	100+	78+
46+	44+	60	52	73	63	90	70+	100+	78+	Абс. вес	Абс. вес	Абс. вес	Абс. вес
50	48	66	57	73+	63+	90+							
55	48+	66+	57+										

В возрастных группах "юниоры и юниорки (до 23 лет), "мужчины и женщины" могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона без разделения участников на весовые категории. Минимальный вес участников таких соревнований регулируется Положением.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки (НП)

Теоретическая подготовка

Таблица №19

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения			
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
ВСЕГО мин.		180	180	360	360

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения			
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
История возникновения дзюдо и его развитие	Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо.	+	+	+	+
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+	+	+	+
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	+	+	+	+
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	+	+	+	+
Изучение системы техникой программы аттестации для присвоения квалификационных степеней КЮ.	Понятие о технических действиях для освоения квалификационных степеней КЮ. Изучение терминологии 6КЮ-3КЮ.	+	+	+	+
Теоретические основы судейства. Правила вида	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных	+	+	+	+

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения			
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	+	+	+	+
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	+	+	+	+

Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица №15

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
Общая физическая подготовка	9180	8160	9300	8100
Сила - подтягивание на перекладине; лазанье по канату; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднятие туловища из положения лёжа на спине; приседание; прыжки из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Подвижные игры.	+	+	+	+
Быстрота - бег 30 м.; 60м.; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание и	+	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.; 10 кувырков вперёд на время; подвижные игры и эстафеты; прыжки через скакалку; челночный бег 3х10м.; бег на месте за 10 сек.; прыжки из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев за 20 сек..				
Гибкость – мост наклон назад из стойки; забегание на борцовском мосту; кувырок назад в полушпагат; передвижение на борцовском мосту; шпагат: продольный, поперечный; выворотность: стопы, коленного сустава, бедра; упражнения на гимнастической стенке ; с гимнастической палкой, упражнения для формирования осанки; стойка на лопатках; круговые движения: головы, туловища, таза; подвижные игры.	+	+	+	+
Ловкость – стойка на голове, руках, лопатках; кувырок вперёд, назад (в паре, вдвоём, втроём), боком через левое (правое) плечо; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с мячом в руках; подъём разгибом; боковой переворот; спортивные игры – футбол, баскетбол, регби и т. д.; подвижные игры – в касания, в захваты; эстафеты; равновесие (ласточка); прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; метание теннисного мяча: на дальность, после кувырка вперёд, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом; перешагивание через набивной мяч.	+	+	+	+
Выносливость – кроссовая подготовка; подвижные игры; перебрасывание набивного мяча в парах; выполнение ранее изученных упражнений с увеличением времени выполнения упражнения и с отягощением.	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка	180	600	1200	1200
Сила - выполнение бросков, удержаний на более тяжёлых партнёрах; поединки: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, поднимание партнёра, перенос его на спине, бедре, руках.	+	+	+	+
Гибкость – вставание на мост из стойки; забегание на мосту; перевороты на мосту; проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение бросков с максимальной амплитудой;	+	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
Ловкость – выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приёмов в условиях поединка; удары стопой по мячу: падающему, отскакивающему от пола, по катящемуся мячу; в ходе поединка решать задачи – быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма.	+	+	+	+
Выносливость – проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания длительное время; в ходе поединка решать задачи: менять захваты, стойки, положения; применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц; броски манекена.	+	+	+	+
Техническая подготовка	4920	5520	7920	9120
Акробатика				
Кувырки вперёд и назад (их разновидности).	+	+	+	+
Кувырок через плечо с падение на спину.	+	+	+	+
Колесо, рандат, флаг.	+	+	+	+
Переход с переднего моста на задний	+	+	+	+
Самостраховка: перекач через плечо с падение на бок, из положения приседа и полу-приседа с падением назад на спину.	+	+	+	+
Передвижения (шинтай)				
Обычными шагами (аюмиаси)	+	+	+	+
Подшагиванием (цугиаси)	+	+	+	+
Дистанции				
Вне захвата	+	+	+	+
Дальняя	+	+	+	+
Средняя	+	+	+	+
Ближняя	+	+	+	+
Вплотную	+	+	+	+
Повороты (тай - сабаки)				
на 90°, 180°	+	+	+	+
С подшагиванием	+	+	+	+
В различных стойках	+	+	+	+
Упоры, нырки, уклоны	+	+	+	+
Захваты (куми-ката)				
За кимоно	+	+	+	+
За кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча)	+	+	+	+
Падения (укеми)				
На бок	+	+	+	+
На спину	+	+	+	+
На живот	+	+	+	+
Падения через палку, после кувырка, со стула	+	+	+	+
Падение, держась за руку партнёра	+	+	+	+
Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим его падением	+	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
(поддержка)				
Оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге.	+	+	+	+
Положения дзюдоиста				
По отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лёжа на спине, на животе, на боку, сед)	+	+	+	+
По отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу)	+	+	+	+
Сближение с партнёром (подшагивание, подтягивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаления партнёра, отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра)	+	+	+	+
Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой)	+	+	+	+
Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием)	+	+	+	+
Техника бросков (наге-вадза)				
Боковая подсечка под выставленную ногу (дэ-аши-барай)	+			
Подсечка в колено под отставленную ногу (хидза-гурума)	+			
Передняя подсечка под выставленную ногу (сасаэ-цурикоми-аши)	+			
Бросок скручиванием вокруг бедра (уки-гоши)	+			
Отхват (о-сото-гари)	+			
Бросок через бедро подбивом (о-гоши)	+	+	+	+
Зацеп изнутри голенью (о-учи-гари)	+	+	+	+
Задняя подсечка (ко-сото-гари)	+	+	+	+
Подсечка изнутри (ко-учи-гари)	+	+	+	+
Бросок через бедро с захватом шеи (коши-гурума)	+	+	+	+
Боковая подсечка в темп шагов (окури-аши-барай)	+	+	+	+
Передняя подножка (тай-отоши)	+	+	+	+
Зацеп снаружи (ко-сото-гаке)		+	+	+
Бросок через ногу в сторону (аши-гума)		+	+	+
Подсад голенью (нане-гоши)		+	+	+
Передняя подсечка под отставленную ногу (хараи-цурикоми-аши)		+	+	+
Бросок через голову (томое-наге)		+	+	+
Техника сковывающих действий				
Удержание сбоку (хон-кэса-гатамэ)	+			
Удержание с фиксацией плеча головой (ката-гатамэ)	+	+		
Удержание поперёк (ёко-шихо-гатамэ)	+	+		
Удержание со стороны головы (ками-шихо-гатамэ)	+	+	+	+
Удержание верхом (татэ-шихо-гатамэ)	+	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
Удержание сбоку с захватом из-под руки (кузурэ-кэса-гатамэ).	+	+	+	+
Удержание сбоку с захватом своей ноги (макура-кэса-гатамэ)	+	+	+	+
Обратное удержание с боку (уширо-кэса-гатамэ)	+	+	+	+
Удержание поперёк с захватом руки (кузурэ-ёко-шихо-гатамэ)	+	+	+	+
Удержание верхом с захватом руки (кузурэ-татэ-шихо-гатамэ)	+	+	+	+
Техническая программа аттестации для присвоения квалификационных степеней КЮ				
6 КЮ. Белый пояс				
Рэй (rei) - приветствие (поклон)	+			
Тачи рэй (tachirei) - приветствие стоя	+			
Дза рэй (zarei) - приветствие на коленях	+			
Оби (obi) - пояс (завязывание)	+			
Шисей (shisei) – стойки	+			
Шинтай (shintai) - передвижения	+			
Аюми аши (ayumiashi) - передвижение обычными шагами	+			
Цуги аши (tsugiashi) - передвижение приставными шагами: - вперед-назад; - влево-вправо; - по диагонали.	+			
Тай сабаки (taisabaki) - повороты (перемещения тела): - на 90° шагом вперед; - на 90° шагом назад; - на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); - на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); - на 180° круговым шагом вперед; - на 180° круговым шагом назад.	+			
Куми ката (kumikata) - захваты	+			
Основной захват - рукав и отворот	+			
Кузуши (kuzushi) - выведение из равновесия: маэ кузуши (maekuzushi) - вперед уширо кузуши (ushirokuzushi) - назад миги кузуши (migikuzushi) - вправо хидари кузуши (hidarikuzushi) - влево маэ миги кузуши (maemigikuzushi) - вперед-вправо маэ хидари кузуши (maehidarikuzushi) - вперед-влево уширо миги кузуши (ushiromigikuzushi) - назад-вправо уширо хидари кузуши (ushirohidarikuzushi) - назад-влево	+			
Укэми (ukemi) – падения:	+			

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
ёко укэми (yokoukemi) - на бок уширо укэми (ushiroukemi) - на спину маэ укэми (maeukemi) - на живот дзэнпо тэнкай укэми (маэмавари укэми) (zenpotenkaiukemi) - кувыркком через плечо				
5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС				
НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA): дэашибаран (deashibraai) - боковая подсечка под выставленную ногу хидза гурума (hizaguruma) - подсечка в колено уки гоши (ukigoshi) - бросок скручиванием вокруг бедра о гоши (o goshi) - бросок через бедро подбивом о сото гари (o sotogari) - отхват о учи гари (o uchigari) - зацеп изнутри голенью		+		
КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA): хон кэса гатамэ (honkesagatame) - удержание сбоку кудзурэ кэса гатамэ (kudzuresagatame) - удержание сбоку с захватом руки под плечо ёко шихо гатамэ (yokoshihogatame) - удержание поперек ками шихо гатамэ (kamishihogatame) - удержание со стороны головы		+		
4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС				
НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA): окури аши бараи (okuriashibraai) - боковая подсечка в темпе шагов ко учи гари (ko uchigari) - подсечка под пятку изнутри ко сото гари (ko sotogari) - подсечка под пятку снаружи цури коми гоши (tsurikomigoshi) - бросок через бедро с захватом рукава и отворота гаи отоши (taiotoshi) - передняя подножка сэой нагэ (seoinage) - бросок через спину иппон сэой нагэ (ipponseoinage) - бросок через спину с захватом руки под плечо			+	
КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA): татэ шихо гатамэ (tateshihogatame) - удержание сверху уширо кэса гатамэ (ushirokesagatame) - обратное удержание сбоку макура кэса гатамэ (makurakesagatame) - удержание сбоку с захватом ноги ката гатамэ (katagatame) - удержание плечом с захватом головы и руки			+	
3 КЮ. ЗЕЛЕНый ПОЯС				
НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA):				+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
хараи гоши (haraigoshi) - подхват под две ноги коши гурума (koshiguruma) - бросок через бедро с захватом шеи учи мата (uchimata) - подхват изнутри под одну ногу сасаэ цури коми аши (sasaetsurikomiashi) - передняя подсечка ко сото гакэ (koostogake) - зацеп голенью снаружи томоэ нагэ (tomoenagc) - бросок через голову с упором стопы в живот тани отоши (taniotoshi) – посадка сэой отоши (scoiotoshi) - бросок через спину с колен				
КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA) санкаку гатамэ (sankakugatame) - удержание ногами (треугольником) уки гатамэ (ukigatame) - удержание окури эри джимэ (okurierijime) - удушающий прием скрещивая отвороты сзади ката ха джимэ (katahajime) - удушающий прием отворотом с захватом руки под плечо дзюдзи джимэ (jujijime) - удушающий прием скрещивая отвороты спереди удэ хишиги дзюдзи гатамэ (udehishigijujigatame) - рычаг локтя с захватом руки между ног удэ гатамэ (udegatame) - рычаг локтя				+
Тактическая подготовка	180	160	360	360
Тактика проведения захватов, бросков, удержаний				
Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий	+	+	+	+
Использование обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний	+	+	+	+
Тактика ведения поединка				
Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)	+	+	+	+
Проведение поединков с различными партнёрами по заданию тренера	+	+	+	+
Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения	+	+	+	+
Цель поединка - победить с конкретным счётом, не дать победить противнику с конкретным счётом	+	+	+	+
Тактика проведения технико-тактических действий				
Однонаправленные комбинации: передняя подножка-подхват; бросок через спину – передняя подножка и т.д.		+	+	+
Разнонаправленные комбинации: задняя подножка – бедро; передняя подножка - зацеп и т.д.		+	+	+
Тактика участия в соревнованиях				

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
Планирование соревновательного дня (режим отдыха, питьевой режим). Планирование дня	+	+	+	+
Анализ проведенного соревновательного поединка	+	+	+	+
Применения изученной в соревнованиях тактики в условиях соревновательных поединков	+	+	+	+
Распределение сил на все поединки соревнований	+	+	+	+
Подготовка к поединку - разминка, настрой	+	+	+	+
Психологическая подготовка	180	180	360	360
<i>Общая психологическая подготовка и воспитание личности</i>				
Формирование мотивации к занятиям дзюдо	+	+		
Формирование личности спортсмена (развитие личностных качеств)	+	+	+	+
Развитие внимание (интенсивности, устойчивости переключения), воображения, памяти, мышления.	+	+	+	+
Развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»	+	+	+	+
Формирование межличностных отношений	+	+	+	+
Развитие спортивного интеллекта	+	+	+	+
Развитие специализированных психических функций	+	+	+	+
Развитие психомоторных качеств	+	+	+	+
Развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+	+
Формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+	+	+
Формирование мотивации и соревновательной практики дзюдо (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+	+	+	+
Тренировочные мероприятия (сборы)	1260	1260	1740	1740
Тренировочные сборы в каникулярный период	+	+	+	+
Восстановительные мероприятия	180	180	240	240
<i>Педагогические средства</i>				
педагогические средства внушения	+	+	+	+
упражнения на релаксацию	+	+	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	+	+
<i>Гигиенические средства</i>				
рациональный режим дня и питания.	+	+	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+	+	+
<i>Медико-биологические средства (под наблюдением врача)</i>	180	180	240	240
витаминизация	+	+	+	+
физиотерапия	+	+	+	+
гидротерапия	+	+	+	+
все виды массажа	+	+	+	+
Аттестация (контрольные испытания)	120	120	240	240

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения			
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)
контрольные упражнения и теоретические тесты представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	-	-	-	-
Контрольные	1	4	4	4
Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера	2160	2160	3000	3000
разработка режима дня	+	+	+	+
освоение комплексов общеразвивающих упражнений	+	+	+	+
освоение двигательных действий дзюдо	+	+	+	+
освоение способов закаливания	+	+	+	+
освоение тактики дзюдо	+	+	+	+
освоение техники дзюдо	+	+	+	+
проведение (самостоятельно) разминки;	+	+	+	+
ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.	+	+	+	+
освоение терминологии дзюдо	+	+	+	+

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТЭ)

Теоретическая подготовка

Таблица №20

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения				
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
ВСЕГО мин.		600	720	900	1020	1080
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	+	+	+	+	+

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения				
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	+	+	+	+	+
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	+	+	+	+	+
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	+	+	+	+	+
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	+	+	+	+	+
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	+	+	+	+	+
Совершенствование знаний системы техникой программы аттестации для присвоения квалификационных степеней КЮ.	Приобретение знаний технических действиях для освоения квалификационных степеней КЮ. Изучение терминологии 1 КЮ и 2КЮ.	+	+	+	+	+

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения				
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	+	+	+	+	+

Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица №17

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
Общая физическая подготовка	6240	6540	7200	756	7800
Сила - подтягивание на перекладине; лазанье по канату; поднимание гантелей 2-3 кг; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; поднимание гири (16кг); штанги;	+	+	+	+	+
Быстрота – бег 30 м, 60м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с; 10 кувырков вперёд на время;	+	+	+	+	+
Гибкость – упражнения с гимнастической резиной; с гимнастической палкой; на гимнастической стенке; сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).	+	+	+	+	+
Ловкость – челночный бег 3х10м.; стойки: на голове, на руках, на лопатках; лазанье гимнастической стенке с набивным мячом в руках; перелезание по-пластунски; подскоки (прыжки) со скакалкой: вдвоём, стоя боком, спиной друг к другу;	+	+	+	+	+
Выносливость – бег 400м.; кросс 2-3 км.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	+	+	+	+	+

Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регби	+	+	+	+	+
Подвижные игры: с элементами противоборства, эстафеты	+	+	+	+	+
Плавание: дистанции 25 м., 50м., 100м., 200м., 300м.	+	+	+	+	+
Другие виды деятельности, способствующие развитию физических качеств: броски набивного мяча, упражнения в парах.	+	+	+	+	+
Развитие силы, гибкости, ловкости, выносливости используя технику дзюдо.	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка	4440	4800	5700	7740	8280
Сила – забегание на мосту: влево, вправо; перевороты на мосту; броски манекена через спину; партнёр на плечах - приседания; с сопротивлением партнёра - захватом за плечи препятствовать повороту партнёра; захватом рук сверху - партнёр препятствует отведению и приведению рук; захватом ног – препятствует их сведению и разведению; поднимание, перенос, на спине бедра, руках, плечах манекена ,партнёра; повороты, наклоны с манекеном, партнёром на плечах; бег с манекеном на руках; перелезание с перетаскиванием манекена; поединки без захвата ног (на руках); поединки для развития силы – на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника; <i>имитационные упражнения</i> с набивным мячом – для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата - удар пяткой по лежащему мячу, махи ногой у гимнастической стенке; отхвата – удар голенью по падающему мячу;	+	+	+	+	+
Быстрота – забегание на мосту: влево, вправо; перевороты на мосту; поединки для развития быстроты – в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия; поединки со спрутами;	+	+	+	+	+
Гибкость – вставание на мост из стойки; забегание на мосту; перевороты на мосту; проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение бросков с максимальной амплитудой;	+	+	+	+	+
Ловкость – партнёр на четвереньках атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;	+	+	+	+	+

Выносливость – поединки в ходе которых решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения	+	+	+	+	+
Развитие силы, гибкости, ловкости, выносливости, используя технику дзюдо:	+	+	+	+	+
Скоростно - силовые качества: выполнение бросков в максимальном темпе с различными интервалами времени; поединки с односторонним сопротивлением и т.д.	+	+	+	+	+
Скоростная выносливость: выполнение бросков и контрбросков в течении длительного времени (30с., 60с., 90с.) в максимальном темпе с отдыхом и повторением серий 5-6 раз.; поединки с односторонним сопротивлением продолжительностью 8-10 мин. С отдыхом между комплексами работы 8-10 мин.	+	+	+	+	+
Силовая выносливость: проведение 3-4 поединков продолжительностью до 20 мин.; упражнения с партнёром в сопротивлении, перетягивании, выталкивании.	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	9720	13140	15420	15660	18960
Захваты					
захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади; спереди; рукава и пояса через одноимённое плечо; скрещивая захваченные руки; одной руки двумя; руки под плечо; руки на плечо; руки и отворота на шее; скресный захват отворотов; руки и одноимённого отворота; одной руки двумя снаружи; руки и туловища; руки и предплечья соперника локтевым сгибом.	+	+	+	+	+
имитация бросков: с проговариванием (громкоголоса, безголосно); имитация бросков перед зеркалом; имитация бросков с закрытыми глазами; учи-коми;	+	+	+	+	+
Положения дзюдоиста					
положение соперника: с отставленной ногой; с выставленной ногой.	+	+	+	+	+
положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там где это возможно).	+	+	+	+	+
Техника бросков (наге-вадза)					
Задняя подсечка (ко-сото-гари).	+	+	+	+	+
Подсечка изнутри (ко-учи-гари)	+	+	+	+	+
Боковая подсечка под выставленную ногу (дэ-аши-барай)	+	+	+	+	+
Подсечка в колено под отставленную ногу	+	+	+	+	+

(хидза-гурума)					
Передняя подсечка под выставленную ногу. (сасаэ-цурикоми-аши)	+	+	+	+	+
Бросок скручиванием вокруг бедра (уки-гоши).	+	+	+	+	+
Отхват (о-сото-гари)	+	+	+	+	+
Бросок через бедро подбивом (о-гоши).	+	+	+	+	+
Задняя подсечка (ко-сото-гари).	+	+	+	+	+
Подсечка в темп шагов (окури-аши-барай)	+	+	+	+	+
Боковая подсечка в темп шагов (окури-аши-барай).	+	+	+	+	+
Передняя подножка (тай-отоши)	+	+	+	+	+
Бросок через бедро с захватом отворота и рукава(цурикоми – гоши)	+	+	+	+	+
Подхват под две ноги (хараи-гоши)	+	+	+	+	+
Подхват изнутри (учи-мата)	+	+	+	+	+
Бросок через ногу в сторону (аши-гума)	+	+	+	+	+
Подсад голенью (нане-гоши)	+	+	+	+	+
Передняя подсечка под отставленную ногу. (хараи-цурикоми-аши)	+	+	+	+	+
Бросок через голову (тамое-наге)	+	+	+	+	+
Подсад голенью (нане-гоши)	+	+	+	+	+
Передняя подсечка под отставленную ногу. (хараи-цурикоми-аши)	+	+	+	+	+
Бросок через голову (томое-наге)	+	+	+	+	+
Обратный переворот с подсадом бедром (сукуй-наге)	+	+	+	+	+
Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку (уцури-гоши)	+	+	+	+	+
Бросок через ногу вперёд скручивание под выставленную ногу (о-гугума)	+	+	+	+	+
Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо (сото-макикоми)	+	+	+	+	+
Бросок выведением из равновесия вперёд (уки-отоши)	+	+	+	+	+
Отхват под две ноги (о-сото-гурума)	+	+	+	+	+
Передняя подножка на пятке (седом) (уки-вадза)	+	+	+	+	+
Подножка через туловище вращением (ёко-вакаре)	+	+	+	+	+
подсад опрокидыванием от броска через бедро (уширо-гоши)	+	+	+	+	+
бросок через грудь прогибом (ура-наге)	+	+	+	+	+
бросок выведением из равновесия назад (суми-отоши)	+	+	+	+	+
боковая подсечка с падением (ёко-гаке)	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения у гимнастической стенке для освоения техники бросков	+	+	+	+	+
Техника комбинаций (ренсоку-вадза)					
Бросок через бедро – передняя подножка (Уки-гоши-Тай-отоши)			+	+	+

Бросок через бедро-Подхват (Коши-гурума-Харай-гоши)			+	+	+
Бросок через бедро – Подхват изнутри (Цурикоми-гоши-Учи-мата)			+	+	+
Боковая подсечка - передняя подножка (Де-аши-харай-Тай-отоши)			+	+	+
Боковая подсечка- передняя подсечка (Де-аши-харай-Тай-отоши)			+	+	+
Боковая подсечка - передняя подножка (Де-аши-харай-Сасаэ-цурикоми-аши)			+	+	+
Боковая подсечка - подхват (Де-аши-харай-Хараи-гоши)			+	+	+
Боковая подсечка - подхват изнутри (Де-аши-харай-Учи-мата)			+	+	+
Боковая подсечка - бросок через спину (Де-аши-харай-Сэой-наге)			+	+	+
Передняя подножка – задняя подножка (Сасаэ-цурикоми-аши-О-сото-отоши)			+	+	+
Бросок через спину - подсечка изнутри (Сэой-наге-Ко-учи-гари)			+	+	+
Подхват изнутри голенью (Учи-мата-О-уи-гари)			+	+	+
Подсечка изнутри – бросок через спину (Ко-учи-гари-Сэой-наге)			+	+	+
Зацеп изнутри голенью – подхват изнутри (О-учи-гари-Учи-мата)			+	+	+
Задняя подножка - Бросок через спину (О-сото-отоши-Сэой-наге)			+	+	+
Техника контрприёмов (каэши-вадза)					
Подсад опрокидыванием против подхвата (Харай-гоши-Уширо-гоши)					+
Передняя подножка – против подхвата из нутрии (Тай-отоши-Учи-мата)					+
Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью (Ко-сото-гакэ-Учи-мата)					+
Задняя подсечка против подсечки изнутри (Ко-учи-гари-Ко-сото-гари)					+
Бросок через грудь прогибом против броска через спину (Сэой-наге-Ура-наге)					+
Техника сковывающих действий					
Удержание сбоку(хон-кэса-гатамэ)	+	+	+	+	+
Удержание с фиксацией плеча головой (ката- гатамэ)	+	+	+	+	+
Удержание поперёк (ёко-шихо-гатамэ)	+	+	+	+	+
Удержание со стороны головы (ками-шихо- гатамэ)	+	+	+	+	+
Удержание верхом(татэ-шихо-гатамэ)	+	+	+	+	+
Удержание сбоку с захватом из-под руки (кузурэ-кэса-гатамэ).	+	+	+	+	+
Удержание сбоку с захватом своей ноги (макура-кэса-гатамэ)	+	+	+	+	+
Обратное удержание с боку.	+	+	+	+	+

(уширо-кэса-гатаме).					
Удержание поперёк с захватом руки (кузурэ-ёко-шихо-гатамэ).	+	+	+	+	+
Удержание верхом с захватом руки (кузурэ-татэ-шихо-гатамэ).	+	+	+	+	+
Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку (Уде-хишиги-ваки-гатамэ)	+	+	+	+	+
Рычаг локтя внутрь через живот (Уде-хишиги-хидза-гатамэ)	+	+	+	+	+
Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице (Уде-хишиги-уде-гатамэ)	+	+	+	+	+
Рычаг локтя внутрь ногой (Уде-хишиги-аши-гатаме)	+	+	+	+	+
Удушение спереди двумя отворотами (Цуккоми-джимэ)	+	+	+	+	+
Удушение спереди предплечьем (Кататэ-джимэ)	+	+	+	+	+
Удушение захватом головы и руки ногами (Санкаку-джимэ)	+	+	+	+	+
Рычаг локтя захватом головы и руки ногами ((Уде-хишиги-санкаку-гатамэ)		+	+	+	+
Обратный рычаг локтя внутри (Уширо-ваки-гатамэ)		+	+	+	+
Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) (Уде-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката))		+	+	+	+
Переворот с захватом рук (Еко-каэри-вадза)			+	+	+
Переворот с захватом руки и ноги (Еко-каэри-вадза)			+	+	+
Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча (Еко-каэри-вадза)			+	+	+
Переворот ногами снизу (Нэ-каэри-вадза)			+	+	+
Прорыв со стороны ног (Маэ-аши-тори-вадза)			+	+	+
Рычаг внутрь упором предплечьем (Уде-хишиги-хара-гатамэ)			+	+	+
Рычаг внутрь с помощью ноги сверху (Уде-хишиги-джуджи-гатамэ)			+	+	+
Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо (каннуки-гатамэ)				+	+
Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху (хиджи-макикоми)				+	+
Удушающие в стойке, скрещивая руки спереди				+	+
Техническая программа аттестации для присвоения квалификационных степеней КЮ					
2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС					
НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA): содэ цурикоми гоши (sodetsurikomigoshi) - бросок через бедро с захватом рукавов ханэ гоши (hanegoshi) - подхват изнутри под одноименную ногу сото макикоми (sotomakikomi) - бросок	+				

скручиванием с захватом руки над плечом аши гурума (ashiguruma) - подхват под две ноги с упором в колено суми гаэши (sumigaeshi) - бросок через голову подбивом голенью хиккоми гаэши (hikkomigaeshi) - бросок через голову подбивом голенью и захватом пояса сверху уширо гоши (ushirogoshi) - подбив бедром сзади ура нагэ (uranage) - бросок через грудь прогибом					
КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA): коши джимэ (koshijime) - удушающий прием отворотом с выседом бедром содэ гурума джимэ (gurumajime) - удушающий прием с захватом рукава санкаку джимэ (sankakujime) - удушающий прием ногами (треугольником) удэ тарамэ (udegarami) - узел локтя удэ хишигэ аши гатамэ (udehishigiashigatame) - рычаг локтя ногами удэ хишиги санкаку гатамэ (udehishigisankakugatame) - рычаг локтя с захватом головы и руки ногами (треугольником)	+				
1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС					
НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA) хараи макикоми (haraimakikomi) - подхват под две ноги с захватом руки над плечом осото макикоми (osotomakikomi) - отхват с захватом руки над плечом учимата макикоми (uchimatamakikomi) - подхват изнутри с захватом руки над плечом ёко отоши (yokootoshi) - боковая подножка на пятке ёко гурума (yokoguruma) - бросок через грудь скручиванием ката гурума (kataguruma) - бросок через плечи (мельница) тэ гурума (teguruma) - боковой переворот моротэ гари (morotegari) - бросок с захватом двух ног кучики таоши (кучики таоши) - бросок с захватом одной ноги		+			
КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA) хадака джимэ (hadakajime) - удушающий прием руками кататэ джимэ (katatejime) - удушающий прием с захватом отворота одной рукой рётэ джимэ (ryotejime) - удушающий прием с захватом отворота двумя руками цуккоми джимэ (tsukkomijime) - удушающий		+			

прием кулаком удэ хишигэ тэ гатамэ (udehishigitegatame) - рычаг локтя через руку удэ хишиги ваки гатамэ (udehishigiwakigatame) - рычаг локтя с захватом руки подмышкой удэ хишиги хара гатамэ (udehishigiharagatame) - рычаг локтя с упором в живот удэ хишиги хиза гатамэ (udehishigihizagatame) - рычаг локтя с помощью колена					
Тактическая подготовка	600	720	900	1020	1080
Тактика ведения поединка					
сбор информации о дзюдоистах (наблюдение, опрос). Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединка дзюдоистов (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика).	+	+	+	+	+
оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приёмы, волевые качества).	+	+	+	+	+
условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.	+	+	+	+	+
цель поединка - победить с конкретным счётом, не дать победить противнику с конкретным счётом.	+	+	+	+	+
построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.	+	+	+	+	+
маскировка своих действий.	+	+	+	+	+
реализация замысла поединка	+	+	+	+	+
длительность эпизодов и пауз от начала поединка и до окончания.			+	+	+
модель поединка с учётом содержания техничко-тактических действий в эпизодах поединка.			+	+	+
пауза, как время «отведённое» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла.			+	+	+
тактика ведения поединка на краю татами.			+	+	+
совершенствование тактики ведения поединка в тренировки: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещённость)				+	+
изменение видов поединков (подготовительные, контрольные)				+	+
особенности партнёров в поединках (высокорослые, низкорослые, лёгкие, тяжёлые, левостойчники, правостойчники,				+	+

темповики).					
способы отдыха в поединке (увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противника в момент, когда ему не удобно атаковать.				+	+
переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками)				+	+
способы утоления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения; нагрузка противника весом своего тела; маневрирование, сковывающие, затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа.				+	+
Тактика участия в соревнованиях					
применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.	+	+	+	+	+
распределение сил на все поединки соревнований	+	+	+	+	+
подготовка к поединку – разминка, настройка.	+	+	+	+	+
разборка плана действий на соревнованиях	+	+	+	+	+
обеспечение управлением своих действий.	+		+	+	+
учёт условий проведения соревнований	+	+	+	+	+
цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция.				+	+
обучение тактике участия в соревнованиях путём организации учебных соревнований.				+	+
закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках.				+	+
подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану				+	+
принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени.				+	+
поиск выхода из внезапного изменения обстановки				+	+
предугадывание.				+	+
решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно)				+	+
Накопление двигательного опыта.				+	+
Тактика проведения технико-тактических действий					
<i>Однонаправленные комбинации:</i>					
передняя подножка-подхват	+	+	+	+	+
бросок через спину - передняя подножка	+	+	+	+	+
задняя подножка – отхват	+	+	+	+	+
боковая подсечка – бросок через бедро	+	+	+	+	+
подхват – подхват изнутри	+	+	+	+	+
зацеп изнутри - отхват			+	+	+

зацеп снаружи - задняя подножка на пятке			+	+	+
передняя подсечка-бросок захватом руки под плечо			+	+	+
передняя подсечка-выведение из равновесия рывком			+	+	+
передняя подножка-подхват изнутри			+	+	+
зацеп изнутри - зацеп с наружи			+	+	+
подхват под две ноги - подхват изнутри			+	+	+
задняя подножка – зацеп снаружи			+	+	+
подхват изнутри – передняя подсечка			+	+	+
подсад тазом – подсад бедром сзади				+	+
бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо				+	+
зацеп снаружи – подсад бедром сзади				+	+
передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо				+	+
бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи				+	+
подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу					+
отхват – бросок через грудь					+
подсад бедром сзади – бросок через грудь					+
подсад голенью спереди – бросок через голову					+
подсечка изнутри – зацеп изнутри					+
<i>разнонаправленные комбинации:</i>					
боковая подсечка – отхват	+	+	+	+	+
боковая подсечка - бросок через спину	+	+	+	+	+
зацеп изнутри – боковая подсечка	+	+	+	+	+
передняя подсечка – зацеп снаружи	+	+	+	+	+
подхват изнутри – зацеп изнутри	+	+	+	+	+
передняя подсечка – бросок через плечи			+	+	+
зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо			+	+	+
зацеп снаружи – бросок через спину			+	+	+
задняя подножка – передняя подножка на пятки			+	+	+
бросок захватом руки под плечо – задняя подножка			+	+	+
подсечка в темп шагов – зацеп снаружи				+	+
подсечка в темп шагов – бросок через голову				+	+
подсад тазам – боковое бедро				+	+
бросок через бедро - бросок через грудь					+
зацеп с наружи – бросок через спину					+
бросок через плечи – бросок через спину					+
подсечка изнутри – подхват изнутри					+
подсечка изнутри – передняя подножка					+
подсечка изнутри – бросок через плечи					+
Психологическая подготовка	600	720	900	1020	1080
<i>Общая психологическая подготовка и воспитание личности:</i>					
формирование личности спортсмена	+	+	+	+	+
формирование межличностных отношений	+	+	+	+	+

развитие спортивного интеллекта	+	+	+	+	+
развитие специализированных психических функций	+	+	+	+	+
развитие психомоторных качеств	+	+	+	+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка к соревнованиям:					
<i>Общая психологическая подготовка к соревнованиям:</i>					
совершенствование соревновательной мотивации	+	+	+	+	+
совершенствование соревновательных черт характера	+	+	+	+	+
совершенствование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+	+	+	+	+
совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке	+	+	+	+	+
Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:					
формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+	+	+	+	+
Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:					
снятие нервно-психического напряжения	+	+	+	+	+
восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок	+	+	+	+	+
формирование способности к самостоятельному восстановлению	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика	300	360	420	1020	1080
участие в соревнованиях в качестве бокового судьи	+	+	+	+	+
выполнение обязанностей судьи при участниках	+	+	+	+	+
выполнение обязанностей судьи – секундометриста	+	+	+	+	+
участие в показательных выступлениях	+	+	+	+	+
организация и руководство группой		+	+	+	+
подача команд		+	+	+	+
организация выполнения строевых команд		+	+	+	+
показ общеразвивающих и специальных упражнений во время разминки на соревнованиях и контроль за их выполнением		+	+	+	+
участие в соревнованиях в качестве помощника секретаря		+	+	+	+
реанимация при удушении		+	+	+	+
проведение соревнований по дзюдо, по общей и специальной физической подготовки		+	+	+	+

судейство соревнований			+	+	+
прохождение судейских семинаров			+	+	+
Тренировочные мероприятия (сборы)	2160	2640	3060	3480	3900
тренировочные сборы в каникулярный период	+	+	+	+	+
Восстановительные мероприятия	300	360	420	480	540
Педагогические средства					
педагогические средства внушения	+	+	+	+	+
упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	+	+	+
Гигиенические средства					
рациональный режим дня и питания.	+	+	+	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+	+	+	+
прогулки, сон	+	+	+	+	+
массаж, самомассаж (сегментальный, точечный)	+	+	+	+	+
мануальная терапия	+	+	+	+	+
Медико-биологические средства (под наблюдением врача)	300	360	420	480	540
витаминация	+	+	+	+	+
физиотерапия	+	+	+	+	+
гидротерапия	+	+	+	+	+
все виды массажа	+	+	+	+	+
Аттестация (контрольные испытания)	360	360	480	480	600
контрольные упражнения и теоретические тесты представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	1860	2220	2640	4020	4500
Контрольные	2	2	2	2	2
Отборочные	2	2	2	2	2
Основные	1	1	1	1	1
Состязания	10	10	10	15	15
Самостоятельная деятельность обучающихся	1240	4500	5220	5940	6720
разработка режима дня;	+	+	+	+	+
Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+
Совершенствование двигательных действий дзюдо	+	+	+	+	+
Совершенствование способов закаливания	+	+	+	+	+
Совершенствование тактики дзюдо	+	+	+	+	+
Совершенствование техники дзюдо	+	+	+	+	+
проведение (самостоятельно) разминки;	+	+	+	+	+
ведение дневника самоконтроля, владение приемами оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.	+	+	+	+	+

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Теоретическая подготовка

Таблица №21

Тема теоретической подготовки	Краткое содержание	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
ВСЕГО мин.		1200
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	+
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	+
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	+
Психологическая подготовка	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	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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	+
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства	+

Тема теоретичной подготовки	Краткое содержание	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
	восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	

Таблица №22

Тема теоретичной подготовки	Краткое содержание	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
ВСЕГО мин.		720
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	+
Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	+
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	+
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам	+

Тема теоретической подготовки	Краткое содержание	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	соревновательной деятельности	
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.	+

Практическая часть

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица №23

Наименование разделов, тем программы, средств подготовки	Этапы обучения	
	ССМ/ Объем времени в год (минут)	ВСМ/ Объем времени в год (минут)
Общая физическая подготовка	7800	8400
Сила - упражнения с предельным весом штанги с 60-80% от максимального веса штанги; упражнения в статическом режиме; различные упражнения, способствующие совершенствованию силы; упражнения на развитие абсолютной силы (упр. с предельными весами штанги и весами на тренажёрах); упражнения для развития мышечных волокон (БМВ) - упр. с интенсивностью 70-80% от максимального (как общие так и специальные); упражнения для развития медленных мышечных волокон (ММВ) - упражнения с интенсивностью 30-40% от максимально возможного (как общие так и специальные)	+	+
Быстрота – бег 100м., 60м.; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине за 1мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 1мин.; опорные прыжки;	+	+

поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.; прогибы туловища лёжа на животе за 1 мин.;		
Гибкость – стретчинг (удержание частей тела –руки, ноги- в верхней точке амплитуды движения в течении 20-30 сек. До возникновения лёгких болевых ощущений – 10 – 15% времени от всего объёма тренировочной работы; упражнения у гимнастической стенки; упражнения на растягивание	+	+
Ловкость – сальто вперёд, назад ,подъём разгибом, перевороты в сторону;	+	+
Выносливость – бег 400м.; кросс-2-3 км.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; кросс – бег по пересечённой местности; прыжки со скакалкой; бег в среднегорье (высота выше 2200 над уровнем моря)	+	+
Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регби	+	+
Плавание: дистанции 25 м., 50м., 100м., 200 м., 300м.	+	+
Деятельность, способствующая развитию физических качеств: броски набивного мяча, упражнения в парах.	+	+
Моделирование основной соревновательной деятельности (поединки длительностью – 4-40% времени, ведение поединков длительностью до 7-50% времени, поединки длительностью свыше 7-50% времени);	+	+
совершенствование анаэробных возможностей (работа субмаксимальной мощности) по методу круговой тренировки (см. в приложении № 1)	+	+
совершенствование силовых возможностей (работа максимальной мощности) по методу круговой тренировки (см. в приложении № 1)	+	+
совершенствование выносливости (работа большой мощности) по методу круговой тренировки (см. в приложении № 1)	+	+
Специальная физическая подготовка	9780	14580
Специальная выносливость (работа большой мощности) по методу круговой тренировки (см.в приложении № 1)	+	+
Взрывная сила (упражнения с партнёром, перетягивание, выталкивание и т.п.);	+	+
Скоростно-силовая выносливость (работа субмаксимальной мощности) по методу круговой тренировки (см.в приложении № 1, упражнения с партнёром, перетягивание, выталкивание т.п.)	+	+
Быстрота: реакции отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо;	+	+
Абсолютная сила (упражнения с предельными весами штанги и весами на тренажёрах);	+	+
Техническая подготовка	20100	25920
Углубленное изучение и совершенствование техники борьбы дзюдо		
учебно-тренировочные поединки по заданию	+	+
совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства	+	+
поединки со сменой партнёров		
отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением соперника и программированием его действий	+	+
устранение погрешностей в техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприёмов	+	+
выполнение бросков в максимальном темпе	+	+
совершенствование индивидуальной техники	+	+
борьба за захват	+	+
совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных	+	+
совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях	+	+
совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях	+	+

поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном темпе».		
Техника комбинаций (ренсоку-вадза)		
Передняя подсечка – Задняя подножка (Сасаэ-цурикоми-аши – О-сото-отоши)	+	+
Бросок через спину – Подсечка изнутри Сэой-нагэ – Ко-учи-гари)	+	+
Подхват изнутри – Зацеп изнутри голенью (Учи-мата – О-учи-гари)	+	+
Подсечка изнутри – Бросок через спину (Ко-учи-гари – Сэой-нагэ)	+	+
Зацеп изнутри – голенью – Подхват изнутри (О-учи-гари – Учи-мата)	+	+
Задняя подножка – Бросок через спину (О-сото-отши – Сэой-нагэ)	+	+
Техника контрприёмов (казии-вадза)		
Подсад опрокидыванием против подсада (Хараи-гоши – Уширо-гоши)	+	+
Передняя подножка против подхвата изнутри (Учи-мата – Тай-отоши)	+	+
Боковой переворот против броска через спину (Сэой-нагэ – Тэ-гурума)	+	+
Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью (Ко-сото-гакэ – Учи-мата)	+	+
Задняя подсечка против подсечки изнутри (Ко-учи-гари – Ко-сото-гари)	+	+
Бросок через грудь прогибом против броска через спину (Сэой-нагэ – Ура-нагэ)	+	+
Боковой переворот против подхвата изнутри (Учи-мата – Тэ-гурума)	+	+
Тактическая подготовка	1200	720
Тактика ведения поединка		
оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приёмы, волевые качества).	+	+
условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.	+	+
построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.	+	+
модель поединка с учётом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка.	+	+
пауза, как время «отведённое» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла.	+	+
совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведение поединка (зал, температура, освещённость)	+	+
особенности партнёров в поединках (высокорослые, низкорослые, лёгкие, тяжёлые, левостойники, правостойники, темповики).	+	+
способы отдыха в поединке (увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противники в момент, когда ему не удобно атаковать.	+	+
переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками)	+	+
способы утоления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения; нагрузка противника весом своего тела; маневрирование, сковывающие, затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа.	+	+
Тактика участия в соревнованиях		
закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках	+	+
подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану	+	+
принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени	+	+
поиск выхода из внезапного изменения обстановки	+	+
предугадывание	+	+
решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно)	+	+
накопление двигательного опыта	+	+
овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском	+	+
использование заданий по тактике ведения поединка	+	+

Тактика проведения технико-тактических действий.		
<i>однонаправленные комбинации:</i>		
подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу	+	+
отхват – бросок через грудь	+	+
подсад бедром сзади – бросок через грудь	+	+
подсад голенью спереди – бросок через голову	+	+
подсечка изнутри – зацеп изнутри	+	+
<i>разнонаправленные комбинации:</i>		
бросок через бедро - бросок через грудь	+	+
зацеп с наружи – бросок через спину	+	+
бросок через плечи – бросок через спину	+	+
подсечка изнутри – подхват изнутри	+	+
подсечка изнутри – передняя подножка	+	+
подсечка изнутри – бросок через плечи	+	+
Психологическая подготовка	1200	720
Общая психологическая подготовка:		
совершенствование личности спортсмена	+	+
совершенствование межличностных отношений	+	+
совершенствование спортивного интеллекта	+	+
совершенствование специализированных психических функций	+	+
совершенствование психомоторных качеств	+	+
совершенствование волевых и нравственных качеств	+	+
совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+
Психологическая подготовка к соревнованиям:		
<i>Общая психологическая подготовка к соревнованиям:</i>		
совершенствование соревновательной мотивации	+	+
совершенствование соревновательных черт характера	+	+
совершенствование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+	+
совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке	+	+
Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:		
совершенствование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+	+
Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:		
снятие нервно-психического напряжения	+	+
самостоятельное восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок	+	+
совершенствование способности к самостоятельному восстановлению	+	+
Инструкторская и судейская практика	1260	1500
проведение соревнований по дзюдо	+	+
судейство соревнований	+	+
прохождение судейского семинара	+	+
профилактика травматизма	+	+
участие в судействе официальных соревнований в роли судьи: на татами, в составе секретариата	+	+
Тренировочные мероприятия (сборы)	4380	5220
тренировочные сборы в каникулярный период	+	+
Восстановительные мероприятия	600	720
Сочетание педагогических и медико-биологических средств.		

упражнения на релаксацию	+	+
сауна с бассейном	+	+
дыхательные упражнения	+	+
восстановительный бег	+	+
плавание	+	+
прогулка, сон	+	+
массаж, самомассаж (сегментальный, точечный)	+	+
мануальная терапия	+	+
рациональное питание	+	+
витаминотерапия	+	+
Психологические средства		
психотерапия	+	+
аутотренинг	+	+
психопрофилактика	+	+
психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная)	+	+
психогигиена	+	+
разнообразие досуга	+	+
Медико-биологические средства(под наблюдением врача)	600	720
витаминация	+	+
физиотерапия	+	+
гидротерапия	+	+
все виды массажа	+	+
Аттестация. Контрольные испытания	600	720
контрольные упражнения и теоретические тесты представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+
Участие в соревнованиях	4980	6000
Контрольные	3	3
Отборочные	2	1
Основные	1	1
Состязания	18	18
Самостоятельная деятельность обучающихся	7500	8940
разработка режима дня;	+	+
Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений	+	+
Совершенствование двигательных действий дзюдо	+	+
Совершенствование способов закаливания	+	+
Совершенствование тактики дзюдо	+	+
Совершенствование техники дзюдо	+	+
проведение (самостоятельно) разминки;	+	+
ведение дневника самоконтроля, владение приемами оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.	+	+

4.5. Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ

На этапах ССМ и ВСМ целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений с целью достижения высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программный материал на ССМ и ВСМ предполагает использование в учебно-тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей

спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности, многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее - ИПСП) для каждого обучающегося.

ИПСП - годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, прописанных в приложении № 5 к ФССП.

ИПСП включает в себя: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определение необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочного процесса.

4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирование умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в то же время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются:

- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
- развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-

преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления:

- создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки;
- формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебнотренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи:

- психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации;
- моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и другое.

4.7. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и 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».

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «дзюдо» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, а также режимы дня и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «дзюдо» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

Рекомендации по технике безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям в спортивной форме и спортивной обуви.

Перед началом учебно-тренировочных занятий обучающиеся под руководством тренера-преподавателя проверяют исправность инвентаря и оборудования.

В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель проводит общую и специальную разминку.

В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель напоминает обучающимся основные правила техники безопасности.

Рекомендации по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий

Во время проведения учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать дисциплину, не толкать других обучающихся, действовать только по указанию тренера-преподавателя;
- быть внимательными, не отвлекаться на посторонние действия, несвязанные с тренировочным процессом;
- не приносить в спортивный зал посторонние предметы (телефоны, книги, сумки и т.д.);
- не двигать без необходимости спортивные снаряды;
- при поломке инвентаря или оборудования прекратить использование данного инвентаря или оборудования и сообщить тренеру-преподавателю.

При плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Тренер-преподаватель должен оценить состояние обучающегося, при необходимости оказать первую медицинскую помощь или отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Рекомендации по технике безопасности по окончании проведения учебно-тренировочных занятий

Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают в специальное отведенное место инвентарь и оборудование.

По окончании занятия необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «Дзюдо» относятся:

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

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

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

воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов 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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 №484н «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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной

подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – *двух* часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – *трех* часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – *четырёх* часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – *четырёх* часов.

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

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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №24

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

20.	Тренажер "беговая дорожка"	штук	на тренажерный зал	1
21.	Велоэргометр	штук	на тренажерный зал	1
22.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	на тренажерный зал	1
23.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	на тренажерный зал	2

Сокращение, используемое в настоящей таблице: тренажерный зал – тренажерный зал или специальное место для разрешения тренажеров.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

7.	Кроссовки	пар	на обучающ егося	-	-	1	2	1	1	1	2
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающ егося	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Тейп спортивный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	2	0,5	4	0,5
10.	Футболка	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	1	1	1

6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), и действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения. Тренер-преподаватель с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходит дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Методическая литература

1. Агафонов, Э.В. Борьба дзюдо. Учебно-методическое пособие / Э.В. Агафонов – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1997. – 307 с.
2. Акопян, А.О. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
3. Алехин, Ю. Дзюдо / Ю. Алехин – М.: Космос, 1990. – 32 с.
4. техника дзюдо в стойке / [Я.К. Кобелев, К.Д. Чермит, И.А. Письменский, Е.С. Волков] – Библиотека Майкопской СДЮШОР по борьбе самбо и дзюдо, 1995. – 142 с.
5. Восточные единоборства. – Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 352 с. – (Самоучитель).
6. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны / Х. Вольф ; пер. с нем. Г. Товкая – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с.: ил. – (Боевые искусства).
- Дзигаро, К. Кодокан дзюдо / К. Дзигаро ; пер. с англ. Б. Заставина – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 448 с.
7. Лоулер, Дж. Боевые искусства для женщин. Практическое руководство / Дж. Лоулер. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. – 368 с.
8. Оранский, И. Восточные единоборства / И. Оранский – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.
9. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 303 с.
10. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с., ил.
11. Путин, В. Дзюдо. История, теория, практика. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А. Г. Левицкий Архангельск: Издательский дом «СК», 2000 – 154 с.
12. Свищев И.Д. Дзюдо – сборник научно-методических материалов. – М.: Фон, 1996. – 123 с.
13. Свищев, И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования по дзюдо/ авт.-сост. И.Д. Свищев и др. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. www.consultant.ru
2. <https://judo.ru>
3. <https://judort.ru/>
4. <http://list.rusada.ru/>
5. <https://newrusada.triagonal.ne>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Круговая тренировка

Приложение 1

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма применения физических упражнений, направленная на комплексное развитие физических качеств.

Круговая тренировка проводится в условиях точного дозирования нагрузки, точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Нормированная нагрузка сочетается с индивидуализацией. Индивидуальная мера нагрузки определяется по максимальному тесту. Часто по числу повторений каждого упражнения за 30 сек. Нагрузка, следовательно, может выражаться в относительных единицах:

- а) равная половине максимальной,
- б) индивидуально для каждого.

Круговая тренировка проводится групповым способом и выполняется в последовательной смене «станций», расположенных по кругу.

Обязательное условие круговой тренировки – постоянный учет нагрузки и оценка достижений по максимальному тесту. Учет нагрузки дает представление о развитии работоспособности.

До и после каждого круга измеряется ЧСС. Учет показателей ЧСС на повторяющуюся стандартную нагрузку дает представление об адаптации к данной нагрузке.

Круговая тренировка включает элементы состязания путем оценки увеличения объема, а не спортивно-технического результата. Например, кто больше увеличит количество повторений за время, или уменьшит время на количество упражнений.

Круговая тренировка проводится по методу длительной, интервальной и повторной работы.

Круговая тренировка по методу длительной работы

Выполняется без перерыва.

Сила воздействия - от 25 до 50 % воздействия от максимальной мощности.

Плотность – без перерыва.

Объем нагрузки – велик.

Тренировочный эффект – выносливость.

Метод интервальной круговой тренировки

Существуют два метода интервальной работы:

- а) экстенсивный (с жестким дыханием);
- б) интенсивный (с полным дыханием).

Метод экстенсивной круговой тренировки.

Сила воздействия от 60 до 80% от максимальной мощности.

Плотность – многократное повторение с отдыхом 49-90 секунд.

Объем нагрузки – каждое упражнение выполняется 25-30 раз.

Тренировочный эффект – специальная выносливость, силовая выносливость.

Отдых между кругами – 3-5 минут.

Метод интенсивной круговой тренировки.

Сила воздействия – 80-90% от максимальной мощности.

Плотность – паузы отдыха: 90-180 секунд.

Тренировочный эффект – скоростная сила, силовая выносливость, быстрота.

Метод повторной круговой тренировки.

Сила воздействия – 90-100%.

Плотность - паузы отдыха: 3-4 минуты.

Длительность – краткая.

Тренировочный эффект – максимальная сила, скоростная сила, максимальная скорость.

При повторном методе почти все упражнения выполняются с дополнительными отягощениями.

Варианты круговой тренировки

1 вариант.

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

2 вариант.

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

3 вариант:

Для развития скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

4 вариант:

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности.):

1 круг: в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с.

1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;

2-я станция - бег по татами 100 м;

3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция - забеги на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров;

6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

9-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди – 10р;

9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м.

5 вариант:

Силовые возможности (работа максимальной мощности):

2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут.

1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;

3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

4-я станция - подтягивание на перекладине;

5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;

7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

6 вариант:

Выносливость (работа большой мощности):

1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты;

2-я станция - борьба за захват - 3 минуты;

3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты;

4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;

7-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты;

8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;

10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;

11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

Упражнения можно изменять в зависимости от поставленных задач на тренировке.

7 вариант:

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности):

4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут.

1-2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;

3-4-я станция - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;

5-я станция - имитация броска через грудь.

8 вариант:

2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).

1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе,

2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе,

3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном,

4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Задания можно изменять в зависимости от поставленных задач на тренировке.

9 вариант:

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 станцией.

1-я станция - борьба за захват - 1 минута;

2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне);

3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты;

4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута;

5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты;

6-я станция - борьба лежа - 1 минута;

7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута;

8-я станция - борьба лежа - 1 минута;

9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута;

10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута;

11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

10 вариант:

Алактатно-анаэробная направленность тренировки:

а) Скоростные броски в тройках 15с-6 повтрений, 5 серий; 1-2 мин. между упражнениями, 2-3 мин. отдыха между повторениями; 5-6 мин. отдыха между сериями.

б) Скоростные броски в тройках: 15 с – 6 повторений, 1 мин. отдыха между повторениями.

11 вариант:

Смешанная (аэробно-анаэробная) направленность тренировки:

а) Броски в режиме «20 бросков в минуту»: 1 мин., 2 мин., 3 мин., 4 мин., 5 мин.

б) Скоростные броски в тройках от 10 до 60с. с интервалом отдыха 1 мин. между повторениями.

в) Скоростные броски в тройках 30 с- 3 повторения, 1 мин. отдыха между повторениями.

г) Скоростные броски в тройках 1 мин. – 3 повторения, 3 серии; 1 мин. отдыха между повторениями; 5-6 мин. отдыха между сериями.

д) Скоростные броски в тройках 1 мин.- 6 повторений, 1 мин. отдыха между повторениями.

е) Скоростные броски в тройках 2 мин – 3 повторения, 2 – мин. отдыха после 1 упр.; 1 мин. отдыха после 2 упр.

12 вариант.

Серия тренировок:

1 номер - 10'' на скорость учи-коми, затем 1 мин. набрасывания в среднем темпе; 30 сек. отдыха.

2 номер - повторяет тоже самое, 30 сек. отдыха.

Таких 5-6 серий.

Серия тренировок:

1 номер - 20 сек. на скорость набрасывания, затем в партере 1 мин. обоюдной борьбы далее поднимается в стойку.

2 номер - повторяет то же самое.

- Между сериями 30 сек. отдыха. Таких серий: 3-4.

Серия тренировок:

1 номер - 20 сек – броски на скорость

- 20 сек. обоюдной борьбы в партере

- 20 сек. броски на скорость.

2 номер - повторяет то же самое.

- Между сериями 30 сек. отдыха. Таких серий: 3-4.

Примечание: Упражнения можно изменять в зависимости от поставленных задач на тренировке.