

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа единоборств «Олимпиец»
МБУ ДО СШ «Олимпиец»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 10.08.2023 № 1

Утверждена
Директор МБУ ДО СШ «Олимпиец»
А.Д. Тюлькова



2023

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

**Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта дзюдо. Приказ Минспорта России от 24.11.2022 N 1074
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта дзюдо"**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Этап начальной подготовки: 3-4 года
Этап учебно-тренировочный: 3-5 лет

**В.Е. Земляникин
тренер-преподаватель**

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	4
1)	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам	5
2)	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	6
3)	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
4)	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	7
5)	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта	8
	Работа по индивидуальным планам.	9
6)	Годовой учебно-тренировочный план	9
7)	Календарный план воспитательной работы	11
8)	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9)	Инструкторская и судейская практика	14
10)	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III.	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	16
1)	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	18
IV.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо» Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	23
1)	Учебно-тематический план	43
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	47
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
VII.	Информационно-методические условия реализации Программы	52

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

I. Общие положения

1) Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительная общеразвивающая подпрограмма дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»), утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 года № 1074 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 21.12.2022 года № 1305. - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

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

2) Целью реализации 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.

3) Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

4) - формирование базовых знаний по выбранному виду спорта;

5) - формирование базовых умений по ОФП, СФП;

6) - формирование двигательных умений (техническая подготовка), умение демонстрировать их в соревновательной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;

- образовательные;

- воспитательные;

- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, так же обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики и перетренированности (недетренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям спортивными соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.
- Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
- Дзюдо - дословно - «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. При реализации дополнительной общеразвивающей подпрограммы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на спортивно-оздоровительном этапе руководствуемся требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», методическими рекомендациями, Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ, разработанными Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
- Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.
- Датой рождения дзюдо считается день основания Д.Кано первой школы дзюдо в 1882 году. Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.
- Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892- 1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913 г., II Дана 1917 г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры, обучал студентов, на основе дзюдо разработал комплекс упражнений по самозащите для ГТО 2 ступени. Первая школа дзюдо была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.
- Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см.
- Борьба проходит как в положении стоя , где выполняются броски, так и в положении лёжа , где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»). Удары и часть наиболее травмо-опасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.
- Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.
- Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического совершенствования воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.
- Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий.
- Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений – через 11-13 лет специализированной подготовки.
- Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0350001611Я. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код.

Спортивные дисциплины вида спорта «Дзюдо»

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1	Д	0	Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2		3	Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3	Ю	5	Весовая категория 28 кг	0350241811Д
4		0	Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5	Д	0	Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6		0	Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
7	О	1	Весовая категория 36 кг	0350281811Д
8		6	Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
9	1	1	Весовая категория 40 кг	0350011811Д
10		Я	Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
11	1	Я	Весовая категория 44 кг	0350021811Д
12			Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
13	1	Я	Весовая категория 48 кг	0350041611Б
14			Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
15	1	Я	Весовая категория 52 кг	0350061611Б
16			Весовая категория 52+ кг	0350311811Д
17	1	Я	Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
18			Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
19	1	Я	Весовая категория 57 кг	0350081611Б
20			Весовая категория 60 кг	0350091611А
21	1	Я	Весовая категория 63 кг	0350101611Б
22			Весовая категория 63+ кг	0350331811Д
23	1	Я	Весовая категория 66 кг	0350111611А
24			Весовая категория 70 кг	0350121611Б
25	1	Я	Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
26			Весовая категория 73 кг	0350131611А
27	1	Я	Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
28			Весовая категория 78 кг	0350141611Б
29	1	Я	Весовая категория 78+ кг	0350151611Б
30			Весовая категория 81 кг	0350161611А
31	1	Я	Весовая категория 90 кг	0350171611А
32			Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
33	1	Я	Весовая категория 100кг	0350191611А
34			Весовая категория 100+кг	0350201611А
35	1	Я	Абсолютная весовая категория	0350211811Л
36			Ката	0350361811Я
37	1	Я	Ката-группа	0350371811Я
38			Командные соревнования	0350381811Я
39	1	Я	Командные соревнования – смешанные	0350391611Я

3 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «дзюдо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся могут участвовать в спортивных соревнованиях с учетом исполнения следующих требований:

- должен достичь указанного возраста в календарный год проведения соревнований;
- пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту);
- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивных Соревнований, состязания	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	4	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18

Работа по индивидуальным планам.

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

4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки спортивной подготовки, виды деятельности, практику и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. На 52 недели в год (в часах).

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе спортивно-оздоровительном - двух часов; на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с переносом тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08.

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

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др.
- 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".

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе спортивно-оздоровительном - двух часов; на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства —

четырёхчасов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырёхчасов.

При проведении более одного учебно-

тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08.

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

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др.
- 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".

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10-14	16-18	20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3		4	
		Наполняемость групп (чел)					
		10-20		6-12		1-2	
		167	209	125-155	147-166	166-180	
2.	Специальная физическая подготовка	15	29	96-138	181-187	187-250	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	41-44	67-82	90-100	
4.	Техническая подготовка	109	150	188-292	319-360	436-526	
5.	Тактическая подготовка	4-6	6-9	22-31	35-56	44-67	
6.	Теоретическая подготовка	4	4	10-14	12-10	20-15	
7.	Психологическая подготовка	3	4	10-16	17-9	10-15	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	8-10	8-10	10-10	
9.	Инструкторская практика	-	-	5-7	15-18	18-15	
10.	Судейская практика	-	-	5-7	15-18	18-10	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	5-7	8-10	20-30	
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5-7	8-10	20-30	
Общее количество часов в год		312	416	520-728	832-936	1040-1248	

5. Календарный план воспитательной работы

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
 - воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - привитие навыков здорового образа жизни;
 - формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков самоконтроля

План воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Про ориентационная 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 в спортивных соревнованиях; - формирование уважительного отношения к спортивным судьям;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
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 организации и проведении 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 в восстановительных процессах обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков в спортивных соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и 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
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 мотивацию к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимного уважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых обучающимися спортсменами и, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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 допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

5. Инструкторская и судейская практика.

Обучающиеся учебно-

тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

1	УТГ-1,2	<ul style="list-style-type: none"> - владеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; - овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; - овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия).
2	УТГ-3	<ul style="list-style-type: none"> - необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения и отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных и в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	УТГ-4-5	<ul style="list-style-type: none"> - привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ-1	<ul style="list-style-type: none"> - уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов юным спортсменам младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи в линии.
5	ССМ-2	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировок и нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы в районе.

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

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения спортивной подготовки по дзюдо необходимо наличие соответствующего медицинского заключения занятиями участниками в спортивных соревнованиях. Для этого спортсмены должны проходить углубленное медицинское обследование.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам мероприятий. Восстановительные средства мероприятия.

Предназначение	Задачи	Средства мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение

техническая подготовка		циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствия ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само-игетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение	Восстановительные тренировки ежедневно

	профилактика	олькихдней	
--	--------------	------------	--

	переутомления	Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная ароморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление-восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью

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

Работоспособность многие определяют ее функцией на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверх восстановления», или суперкомпенсации.

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательные воздействия во время

соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла соревнований для восстановления используются туристски й поход с играми, купанием, терренкур, могут применяться ванн хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингазией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

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

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

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

Физические средства восстановления, технологически режимы которых соответствуют режиму направленной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного или соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы/

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 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 спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Обязательно контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающийся, проходящий спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе спортивно-оздоровительном, этап начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить планирование индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениями соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в перевод на этап спортивно-оздоровительный, этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

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

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежана на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежана на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	11.0 не более 11.4	
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	10.6 не более 11.2	
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	10.4 не более 11.0	
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	10.2 не более 10.8	
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее	

	наполу	раз	15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3х10 м	с	10.0	не более 10.6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3х10 м	с	10.1	не более 10.7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3х10 м	с	9.8	не более 10.4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				

8.1.	Челночный бег 3х10 м	с	10.0	не более	10.6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			12		11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			115		105
9. Уровень спортивной квалификации					
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (отуровня скамьи)		+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	9.6	не более 10.2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	9.8	не более 10.4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19

	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг», «весовая категория 73+кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	15
			7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	9.0	не более 9.6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг», «весовая категория 73+кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+кг»				
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	9.6	не более 10.1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

II. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо».
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по
каждому этапу спортивной подготовки.

Этап спортивно-оздоровительный. Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний и гигиене.

Общая физическая подготовка.

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для руки и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упора стоя или лежа сопорой накончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладонь на себя – ладонь от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами вверх, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопок ладони в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, свгибание мкистикверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ног врозь сопорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висащими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседа; наклоны прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени из колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ног врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в

упор сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (сноги на ногу).

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

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

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

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

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательно расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; при поднимании отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения:

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

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Специальная физическая подготовка.

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

Скоростные. Имитацию бросков по технике , выполнение специальных упражнений (всед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин). Координационные. Выход на удержание из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка. – белый пояс.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй – приветствие стоя. Дза-рэй – приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй – стойки. Шинтай – передвижения: Аюми-аши – передвижение обычными шагами, Цуги-аши – передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки – повороты (перемещения тела): на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад.

– захваты (основной захват – рукав – отворот).

– выведение из равновесия:

- вперед

- назад

- вправо

- влево

- вперед-вправо

- вперед-влево

- назад-вправо

- назад-влево

- падения:

- на бок

- на спину

- на живот

– кувырком

Связки технических элементов:

Тори: основной захват – выведение из равновесия вперед ; Тори: основной захват –

выведение из равновесия назад; Тори: основной захват –

передвижение обычными шагами; Тори: основной захват –

выведение из равновесия назад вправо; Тори: основной захват – выведение из равновесия назад влево

; падение на бок; падение на спину.

Желтый пояс

– техника бросков:

- боковая подсечка под выставленную ногу

- подсечка в колено под выставленную ногу

- передняя подсечка под выставленную ногу

- бросок скручиванием вокруг бедра

- отхват

- бросок через бедро

- зацеп изнутри голенью

- бросок через спину с захватом руки на плечо

Техника сковывающих действий:

- удержание сбоку

- удержание с фиксацией плеча головой

- удержание поперек

-удержание стороны головы

-удержание верхом

Тактическая подготовка.

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

Теоретическая подготовка.

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года изучения, рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Психологическая подготовка. Средства волевой подготовки) Из арсенала дзюдо:

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

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

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

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

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

б) Средства других видов деятельности:

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

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

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

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

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

Средства нравственной подготовки:

Для воспитания чувств взаимопомощи. Страхование партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка инвентаря.

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

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

Этап начальной подготовки 3 и 4 года

обучения Общая физическая подготовка.

а) Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в сложных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с

короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с.) – мальчики; подтягивание висележа за обусловленное время (20 с.) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3-5 м).

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

б) Средства для развития общих физических качеств

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

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

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

м. Координационные. Челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игра в касания, захваты.

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

Специальная физическая подготовка.

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легким весом.
- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники. Изучение техники
 - Дополнительный материал. Техника бросков:
 - задняя подножка
 - контрприем от отхвата или задней подножки
 - контрприем от зацепа изнутри голенью
 - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
 - Разработка комбинаций по технике с использованием дополнительной техники
 - оранжевый пояс – техника бросков:
 - задняя подсечка
 - подсечка изнутри
 - бросок через бедро с захватом шеи
 - бросок через бедро с захватом отворота
 - боковая подсечка в темп шагов
 - передняя подножка
 - подхват бедром (под двенадцатью)
 - подхват изнутри (под одну ногу)
- ### **Техника скрывающих действий:**
- удержания сбоку с захватом из-под руки
 - удержания сбоку с захватом своей ноги
 - обратное удержания сбоку

- удержаниепоперексхватомруки
- удержаниесостороныголовысхватомруки
- удержание верхом с хватом руки.

Дополнительный материал. Техника бросков:

- контрприемотбоковойподсечки
- контрприемотподсечкиизнутри
- контрприемотподхватабедром
- контрприемотподхватаизнутри
- бросокчерезбедрособратнымхватом(хватомдвухрукавов)
- одноименныйзацепизнутриголенью
- контрприемотподхватаизнутрискручиванием

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.
- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов переход на выполнение удержания поперек с хватом руки; бросок через бедро с хватом шеи переход на удержание сбоку с хватом своей ноги; подсечка изнутри переход на удержание с стороны головы с хватом руки.
- Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка.

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

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

Теоретическая подготовка.

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия обросах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировок. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правил соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Психологическая

подготовка. Средства волевой

подготовки) Из

арсенала дзюдо:

- Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, неудачных для выполнения первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
- Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволять выиграть противнику, выполнить атакующую действие самому).
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы. б) Средства из других видов деятельности
- Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, неудавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность в кинатренировку.
- Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
- Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.
- Средства нравственной подготовки
- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страхование партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «корочешаг», «ширешаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Тренировочный этап 1 и 2 года

обучения Общая физическая подготовка.

- а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).
- б) Средства развития общих физических качеств:
 - Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3 кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину ступочки 30-40 см. То же с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
 - Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
 - Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.
 - Координационные. Стойка на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3х10 м.
 - Повышающие гибкость. Упражнения гимнастической резиной, гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.
- На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

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

- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спаррингами.
- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники . Изучение техники – зеленый пояс.

– техника бросков

- захват снаружи голенью
- бросок через бедро с захватом пояса
- боковая подножка на пятке (седом)
- бросок через ногу с кручением подотставленную ногу
- подсад бедра голенью изнутри
- передняя подсечка подотставленную ногу
- бросок через голову с упором стопы в живот
 - бросок через плечи «мельница»

Техника скользящих действий

- удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
- удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
- удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
- удушение сзади двумя отворотами
- удушение сзади отворотом, выключая руку
- удушение сзади плечом и предплечьем
- узел локтя
 - рычаг локтя захватом руки между ног.

Дополнительный материал техника бросков

- подхват бедра с обратным захватом одноименного отворота
 - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
 - бросок захватом двух ног-ноги заподколенный сгиб
- бросок захватом ноги за пятку
 - бросок через спину (плечо) с колена (колен)

Техника скользящих действий

- удушение спереди кистями
- удушение сзади отворотом и предплечьем вращением
 - рычаг локтя от удержания сбоку
 - узел локтя от удержания сбоку

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий : боковая подсечка под выставленную ногу, бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром, подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка по выставленную ногу , боковая подсечка под выставленную ногу, бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника.
- Цель поединка –

победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил в поединках и соревнованиях. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Теоретическая подготовка.

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование весателя, инерция, рычаг.

Методика тренировок. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков, техника борьбы лежа, техника удержаний, техника болевых приемов, техника душающих захватов, техника комбинаций, техника контрприемов. Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Психологическая подготовка.

а) Средства волевой

подготовки и арсенала дзюдо

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

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

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

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

- Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания. б) Из других видов деятельности

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

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

- Для воспитания выдержки. Развитие чувств во времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «просебя»).

- Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с тягошением 5 кг.

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

в) Средства нравственной подготовки

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

- Воспитание чувств взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

- Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
 - Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.
- Средствасоревновательнойподготовки,инструкторскаяисудейскаяпрактика.
- Участиев3-4соревнованияхвтечениегода.Участиевсудействесоревнованийвкачествебоковогосудьи.Выполнениеобязанностейсудьиприучастниках,судьи-секундометриста.Участиевпоказательныхвыступлениях.

Тренировочный этап 3 и 4 года

обучения Общая физическая подготовка.

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

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силловые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях коленях.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м., 60 м., прыжок в длину. Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под углом. Броски партнера на скорость.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс, 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке. Длительная борьба в стойке в партере до 15 мин.

Координационные. Боковой переворот, рондат. Челночный бег 3x10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты. Игры с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ гимнастической палкой, скакалкой. Имитация метательных движений. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера. **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

Координационные. В поединке атаковать противника только новыми изученными бросками, удержаниями и, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники. Изучение техники – синий пояс

Техника бросков

- бросок через голову под садом голенью с захватом туловища

- задняя подножка на пятке (седом)

- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- обратный переворот с подсадом бедром

- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

- бросок через ногу вперед с скручиванием подвыставленную ногу

- бросок через спину (бедро) вращением с захватом руки под плечо

- бросок выведением из равновесия вперед

Техника сковывающих действий

- рычаг локтя внутрь с захватом руки подмышку

- рычаг локтя внутрь через живот

- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

- рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице

- рычаг локтя внутренней ногой

- удушение спереди двумя отворотами

- удушение спереди предплечьем

- удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. Техника бросков

- боковой переворот

- обратный переворот с подсадом с захватом пояса

- бросок через грудь вращением с хватом туловища сзади

- бросок через спину вращением с хватом руки на плечо («вертушка»)

- отхват в падении с захватом руки под плечо

- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо

- подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо

- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

Техника сковывающих действий

- рычаг локтя захватом головы и руки ногами

- обратный рычаг локтя внутрь

- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике.
- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

• Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью, передняя подсечка под выставленную ногу, бросок через спину с захватом руки под плечо, передняя подножка, подхват изнутри, задняя подножка, зацеп голенью снаружи, подхват изнутри, передняя подсечка подвыставленную ногу. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

• Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри, боковая подсечка подвыставленную ногу, передняя подсечка подотставленную ногу, зацеп голенью снаружи, подхват изнутри, зацеп голенью изнутри, бросок через спину с захватом руки под плечо, задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

- Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.
- Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.
- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управления своими действиями. Учет условий проведения соревнования.

Теоретическая подготовка.

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

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива. Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Психологическая подготовка. Средства волевой

подготовки) Из арсенала дзюдо:

- Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.
- Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.
- Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.
- Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.
- Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.
- Для воспитания выдержки. Работы с тяговыми тренажерами.
- Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с тяговым грузом (утяжелители 0,5 кг).

в) Средства нравственной подготовки

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

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

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

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

а) Средства инструкторской практики.

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

выполнением. б) Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

Тренировочный этап 5 года обучения

физическая подготовка.

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

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Прыжковые упражнения с отягощением рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг). Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги.

Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре на брусьях за 20

с. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площадке татами.

- Повышающие выносливость. Прыжки на скакалке. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс 2-3 км. Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м. Длительная отработка техники до 20 минут.

- Координационные. Переворот на одной руке. Подъем разгибом плеч. Челночный бег 3х10 м. Моделирование ситуации с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Упражнения у гимнастической стенки. Барьерный бег. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором. **Специальная физическая подготовка.**

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

Поединки: контрольно-

тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только новыми изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники. Изучение техники – коричневый пояс

Техника бросков:

- отхват подвеноги

- передняя подножка на пятке (седом)

- подножка через туловище вращением

- бросок через грудь вращением (седом)

- подсадопрокидывание от броска через бедро

- бросок через грудь прогибом

- бросок введениимизравновесия назад

- боковая подсечка падением

- техника сковывающих действий
- рычаг локтя через предплечье в стойке
 - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
-
- удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки. Дополнительный материал – запрещенная техника.

Техника бросков

- подъем из партера под садом (запрещенный прием)
- бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
 - бросок оббивом голени (запрещенный прием)
- техника сковывающих действий
- узел бедра и колена (запрещенный прием)
- ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
- удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо, подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи, бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу, бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов, бросок через голову.
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов, бросок через голову.

б) Тактика ведения поединка

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

в) Тактика участия в соревнованиях

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

Теоретическая подготовка.

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

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

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание.

Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Психологическая подготовка. Волевые качества -

смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие,

дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Психологическая подготовка.

а) Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

б) Средства нравственной подготовки

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

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Принять участие в 4-

соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

а) Средства инструкторской практики. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка к участию в показательных выступлениях.

б) Средства судейской практики. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Этап совершенствования спортивного мастерства Специальная физическая подготовка

Специально–

подготовительные упражнения, набрасывания партнера, совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за хват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судьей; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только новыми бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками. *Примерная схема круговой тренировки.*

1. Лазанье по канату без помощи ног (8 м) – 2 раза
2. 10 бросков в чучело через грудь
3. 15 отжиманий на брусьях
4. 15 подтягиваний на перекладине
5. 15 прыжков на коня (высота 1 метр)
6. Вис на согнутых руках на перекладине – 1 мин.
7. 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса).
8. 10 наклонов с партнером равновесия
9. 20 отжиманий от пола
10. 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой.

Общая физическая подготовка

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

б) средства развития общих физических качеств

Вид спорта	Гимнастика	Легкая атлетика	Плавание	Спорт. игры	Спортивная борьба	Тяж. атлетика
Средства						

Силловые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без помощи рук	Прыжковые упр. с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5–1 кг)	Имитация работы рук, ног на шесте отягощением 0,5–1 кг)	Футбол, Регби, Баскетбол, Гандбол	Приседания, повороты, наклоны (спартнером на плечах), спартнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на Четвереньках)	Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упр. с гирями 16,32 кг
Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре на брусьях за 20 сек	Бег 30 м, 60 м, 100 м	Заплывы на 10 м, 25 м		Поединки сувороченными временами, на уменьшенной площадке	
Выносливость	Прыжки на скакалке	Бег 400 м, 800 м, 1500 м, 2000 м Кросс 2–3 км	Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м		Длительная отработка техники до 20 мин	
Координационные	Переворот на одной руке. Подъем разгибом плеч	Челночный бег 3x10 м	Плавание 5–10 м разными стилями		Моделирование ситуации с элементами противоборства	
Повышающая гибкость	Упражнения гимнастической гимнастики	Барьерный бег	Имитация работы рук в планшавании на спине			

Техническая подготовка.

Совершенствование техники.

Изучение техники – коричневый пояс

Техника бросков

Отхват подвеноги
Передняя подножка на пятке (седом)
Подножка через туловище вращением
Бросок через грудь вращением (седом)
Подсадопрокидывание от броска через бедро
Бросок через грудь прогибом
Бросок выведением из равновесия назад
Боковая подсечка падением

Техника скользящих действий

Рычаг локтя через предплечье в стойке
Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки.
Дополнительный материал. Запрещенная техника. Техника бросков
Подъем из партера под садом (запрещенный прием)
Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Удушение с давливанием туловища ногами (запрещенный прием)
Техника сковывающих действий
Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Удушение с давливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- *Однонаправленные комбинации*: бросок захватом руки под плечо, подсад голенью изнутри захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи,

бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу, бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов, бросок через плечи.

- *Разнонаправленные комбинации*: боковая подсечка в темп шагов, зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов, бросок через голову.

б) Тактика ведения поединка

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

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Совершенствование тактики участия в соревнованиях путем организации соревнований.

Теоретическая подготовка

а) Основы тренировки кидзюдоистов.

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

б) Организация содержания тренировок.

Виды тренировок –

теоретические, организационные. Тренировки по овладению навыками противоборства

(тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), тренировки по развитию физических и психологических качеств, рекреационные тренировки.

в) Планирование подготовки.

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла

(графическое). г) Контроль и учет подготовки.

Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена.

д) Развитие и состояние кидзюдо.

Сведения о выступлениях российских кидзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике подготовки, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

е) Техничко-тактическая подготовка.

Методы совершенствования технико-тактической подготовки –

метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике кидзюдоистов.

ж) Отбор в сборные команды.

Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

е) Анализ участия в соревнованиях.

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок.

Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

Средства судейской и инструкторской практики

Средства инструкторской практики: проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка к участию в показательных выступлениях.

Средства судейской практики: судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Этап совершенствования спортивного

мастерства Общая физическая подготовка

а) комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения. б) средства для развития общих физических качеств

Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Спорт. игры	Спортивная борьба
Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 сек, опорные прыжки через коня.	Бег 30м, 60м, 100м	Футбол, Регби, Баскетбол, Гандбол	Имитация приемов: броски двухпартнеров на неровной поверхности, борьба по заданию
Выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног – все на максимум	Бег 400м, 800м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности		Поединки в стойке и в партере длительностью до 30 мин.
Координационные	Сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в стороны	Челночный бег 3х10м		Моделирование ситуаций с элементами противоборства
Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание	Кувырки в длину, в высоту, сальто		Уходы с болевых приемов, удержаний

Средства специальной физической подготовки.

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

Техническая подготовка

Совершенствование техники. Изучение техники.

Тактическая подготовка

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- *однонаправленные комбинации*: подсечка изнутри (зацеп изнутри подошвенной поверхности ноги, бросок с захватом многозаподколенный изгиб, отхват, бросок через грудь).

- *разнонаправленные комбинации*: бросок через бедро с захватом за пояс, бросок через грудь, зацеп голенью снаружи, бросок через спину, подсечка изнутри, передняя подножка, подсечка изнутри, бросок через плечи.

б) Тактика ведения поединка

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

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

в) Тактика участия в соревнованиях

подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально

(целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

Средства волевой подготовки

Регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных мероприятий и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Само

регуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности –

снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства нравственной подготовки

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

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

Теоритическая подготовка

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

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

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

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

д) Задачи тренировки. Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям. *е) Анализ участия в соревнованиях*. Выявление тенденций. Исправление ошибок.

Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

Средства судейской и инструкторской практики.

Инструкторская практика: проведение соревнований подзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика: судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Психологическая подготовка

Основным направлением психологической подготовки является специальная психологическая подготовка. Она направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсменов в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсменов психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает дзюдоист перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность): ощущение сердцебиения; сухость во рту; частая зевота; неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони и ступни; изменение голоса (хриплый голос); дрожание мышц, пальцев рук (тремор); покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для спортсмена и часто снимается хорошей разминкой.

Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность

- хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: безсильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности: заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира; бессонница, появления в снах сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом; ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль; мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой; любимая, привычная спортсмену музыка на это трезно производит никакого впечатления; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- ауто-тренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к поединку не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-

соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки;

- самоконтроль за состоянием мимических мышц; - самоконтроль дыхания:

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на высший уровень биологического потенциала организма.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировка технической направленности).

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего спортсмена в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самообоя. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором -

типичный представитель сильного типа нервной системы. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркнуть его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника.

Основной мотив беседы после соревнований, естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Нет, уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!». Специфика определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

.Одна из обязанностей тренера — следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. В целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы спортсмены приходили на тренировки только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; покидали спортивные сооружения не позднее 30-и минут после окончания тренировок.

Тренер, проводящий тренировку, обязан:

1. Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать спортсменов по порядку, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.

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

4. Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5. Знать способы доврачебной помощи.

Рекомендации по технике безопасности и профилактики травматизма на тренировках дзюдо:

1. Все допущенные к тренировкам спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

2. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра к краям; соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше квадратного метра на одного спортсмена не допускается).

3. При всех бросках УКЭ (тот, кому проводят бросок при разучивании и отработке приема) использует приемы самостраховки (группировка), он не должен выставлять рук при падениях; за 10—15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

4. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты должны немедленно прекратить борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.

5. После окончания тренировки организованный выход спортсменов проводится под контролем тренера.

6. Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на тренировках; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

7. Строго контролировать спортсменов во время тренировок, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера.

8. Немедленно прекращать тренировки при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у спортсменов взаимное уважение.

9. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых тренировок, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья спортсменов; соблюдать правила организации и проведения тренировок, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях спортсменов, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Своднеукоснительных правил, которые становятся основным законом (своеобразной конституцией) для каждого, кто входит в спортзал:

- уметь правильно падать и группироваться,
- при отработке бросков в во время тренировки чных схваток, страховать партнера, гася ударе го тела а покрытие, дергая за рукав в момент падения,

— при выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении

— бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по стенке.

В правилах соревнований подзюдо прописан перечень запрещённых действий, которые могут быть опасными для жизни и здоровья участников состязаний:

- в спортивной схватке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом, наносить удары руками, ногами, головой, захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо, проводить болевые приемы рывком, выкручивать руки и ноги, проводить приемы после команды «матэ»;
- за грубое ведение борьбы дзюдоист могут быть строго наказаны; - мерами наказания являются замечания, предупреждения и дисквалификация.

III. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудования спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Амортизатор резиновый	штук	20
	Брусья	штук	3

	Весы электронные медицинские(до150кг)	штук	2
	Гантели переменной массы(до20кг)	комплект	4
	Канат для функционального тренинга	штук	2
	Канат для лазания	штук	3
	Лестница координационная	штук	4
	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
	Манекен тренировочный	штук	6
	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
	Полусфера балансирующая	штук	8
	Тренажер для наклонов лежа(гиперэкстензии)	штук	2
	Скамья для пресса	штук	1
	Стенка гимнастическая(секция)	штук	3
	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
	Гири спортивные(8, 16,24 и32 кг)	комплект	8
	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
	Стойка силовая универсальная	штук	2
	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
	Велоэргометр	штук	2
	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
	Тренажер эллиптический	штук	2
	Штанга тренировочная(разборная)с комплектом дисков(250 кг)	штук	1

IV. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 года №1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»»;
5. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 года №1305 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»";
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- 7 -Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 8 -Приказ Минздрава России от 23.10.2020г. №631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях.

