МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «21» августа 2026 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУДО «СШ № 6»
_____ В.Л. Жуков
«21» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Возраст обучающихся с 7 лет- без ограничений

Срок реализации не ограничивается

Жуков Владимир Леонидович

Подписано цифровой подписью: Жуков Владимир Леонидович
DN: ou=директор, o=МБОУДО "СШ № 6", cn=Жуков Владимир Леонидович, email=dyush-6@mail.ru
Дата: 2026.11.05 12:25:02 +03'00'

Авторы-составители:
Бирюкова Ирина Владимировна
инструктор-методист,
Бирюков Дмитрий Сергеевич
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**Общие положения**	3
II.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**	6
III	**Система контроля**	34
IV	**Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»**	56
V	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»**	95
VI	**Требования к кадрам и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**	100
VII	**Список литературных источников**	107

I. Общие положения

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1 «Спортивные дисциплины дзюдо", включенные во Всероссийский реестр видов спорта», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 г. № 655 (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «Дзюдо» - 0350001611Я

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1	ДЗЮДО	0350001611Я	Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2			Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3			Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
4			Весовая категория 32 кг	0350261811Д
5			Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
6			Весовая категория 36 кг	0350281811Д
7			Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
8			Весовая категория 40 кг	0350011811Д
9			Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
10			Весовая категория 44 кг	0350021811Д
11			Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
12			Весовая категория 48 кг	0350041611Б
13			Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
14			Весовая категория 52 кг	0350061611Б
15			Весовая категория 52+ кг	0350311811Д
16			Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
17			Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
18			Весовая категория 57 кг	0350081611Б
19			Весовая категория 60 кг	0350091611А
20			Весовая категория 63 кг	0350101611Б
21			Весовая категория 63+ кг	0350331811Д

22			Весовая категория 66 кг	0350111611А
23			Весовая категория 70 кг	0350121611Б
24			Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
25			Весовая категория 73 кг	0350131611А
26			Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
27			Весовая категория 78 кг	0350141611Б
28			Весовая категория 78+ кг	0350151611Б
29			Весовая категория 81 кг	0350161611А
30			Весовая категория 90 кг	0350171611А
31			Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
32			Весовая категория 100 кг	0350191611А
33			Весовая категория 100+ кг	0350201611А
34			Абсолютная весовая категория	0350211811Л
35			Ката	0350361811Я
36			Ката-группа	0350371811Я
37			Командные соревнования	0350381811Я
38			Командные соревнования - смешанные	0350391611Я

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

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);

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

Д – девушки (девочки, юниорки);

Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки);

Ж – женщины;

Л – мужчины, женщины;

М – мужчины;

Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Ю – юноши (мальчики, юниоры);

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Программа разработана муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Спортивная школа № 6» (далее - Организация) с учетом следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 293-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минспорта России от 06.02.2020 № 80 "Об утверждении правил вида спорта "Дзюдо" (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

- Постановление главного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Цель Программы

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

Целями образовательной деятельности, осуществляемой Организацией, являются:

- содействие гармоничному (духовному и физическому) развитию личности в процессе занятий дзюдо и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

- формирование знания о физической культуре и избранном виде спорта – дзюдо, об укреплении здоровья и его связи с физическим развитием, организацией режима дня и закаливания организма, о соблюдении безопасного образа жизни;

- содействие приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо;

- расширение двигательного опыта, обеспечивающего высокую культуру движения и освоение техники физических упражнений, в том числе вида спорта – дзюдо и тактики избранной спортивной дисциплины;

- обеспечивать поступательное совершенствование физических качеств и базирующихся на них способностей, повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение планируемых результатов, а также подготовку к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;- воспитывать устойчивый интерес к занятиям дзюдо, потребность в них, формировать сознательную установку на систематические занятия дзюдо в целях непрерывного спортивного совершенствования, обеспечивать необходимый уровень специальной психической подготовленности к тренировочной и соревновательной деятельности;

- формировать необходимые моральные чувства, волевые и нравственные качества, являющиеся основой для соблюдения принципов фэйр-плэй, а также нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов в процессе занятий дзюдо;

- выявлять одаренных детей и подростков к занятиям дзюдо, совершенствовать их спортивное мастерства, содействовать их отбору в состав спортивных сборных команд, осуществлять профессиональную ориентацию на выбор профессии, связанной со сферой физической культуры и спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

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

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапы спортивной	Срок реализации	Возрастные	Наполняемость

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

Учебно-тренировочные нагрузки включают затраты времени на тренировочный процесс во всех его формах (80%) и объем самостоятельной подготовки (не более 20% от общего количества часов, запланированного на конкретном этапе спортивной подготовки).

Объем Программы

1.2.2. Общий объем Программы включает количественные показатели: количество часов в неделю, общее количество часов в год, количество тренировок в неделю, общее количество тренировок в год, указаны в Таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	1-й год обучения	2,3 годы обучения	1,2,3 годы обучения	4,5 годы обучения	Весь период	Весь период
Количество часов в	6	8	12	18	24	32

неделю						
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664

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

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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

1.2.3. При реализации Программы используются следующие виды (формы) обучения:

– учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;

– тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части по подготовке к спортивным соревнованиям;

– самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

– спортивные соревнования;

– контрольные мероприятия;

– инструкторская и судейская практики;

– медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме их организации указана в Таблице 4.

Таблица 4

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме их организации

Форма организации учебно-тренировочного занятия	**Описание учебно-тренировочного занятия**	**Преимущества формы учебно-тренировочного занятия**
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное для спортсмена время.
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

Федеральный стандарт спортивной подготовки регламентирует содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 5).

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

5.	учебно-тренировочные мероприятия		

Основными учебно-тренировочными мероприятиями являются: мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

- Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единый календарный планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, также регламентируется федеральным стандартом и подробно планируется на каждый год спортивной подготовки (Таблица 6).

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо» (за исключением спортивной дисциплины «ката-группа»)							
Контрольные	1	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	-	10	15	18	18
Для спортивной дисциплины «ката-группа»							
Контрольные	1	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1	1

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки. (п. 14.3 главы VI ФССП)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634).

Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указан в Таблице 7.

Таблица 7

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		1-й год обучения	2, 3 годы обучения	1,2,3 годы обучения	4,5 годы обучения	Весь период	Весь период
1.	Общая физическая подготовка (%)	60	53	25	19	17	14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	5	6	20	22	20	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	8	9	9	9
4.	Техническая подготовка (%)	30	36	36	38	41	41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	4	8	8	7	5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1	1	2	2	4	5

	тестирование и контроль (%)						

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности в процессе реализации Программы (Таблица 8) нагрузка дозируется в часах, определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		1-й год обучения	2, 3 годы обучения	1,2,3 годы обучения	4,5 годы обучения	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	6	6	1	1
1	Общая физическая подготовка	182	218	157	179	212	235
2	Специальная физическая подготовка	16	25	126	207	250	400
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	50	84	112	150

4	Техническая подготовка	94	148	225	355	513	686
5	Тактическая, подготовка	4	5	16	25	29	27
6	Теоретическая подготовка	4	5	16	25	29	27
7	Психологическая подготовка	4	5	16	25	29	27
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) *						
9	Инструкторская практика	-	-	3	9	12	16
10	Судейская практика	-	-	3	9	12	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	6	10	10
12	Восстановительные мероприятия	5	6	8	12	40	70
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1664

* - тестирование и контроль физической подготовленности проводятся в рамках видов подготовки (общая и специальная физическая подготовка)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп.3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной общеобразовательной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и

итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое на позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающие инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634)

Календарный план воспитательной работы

1.2.5. Воспитательная работа организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Воспитательная работа на этапах спортивной подготовки в дзюдо реализуется согласно плану (Таблица 9)

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства	В течение года

		спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
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 педработе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

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

1.2.6. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами,

утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч.2 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется ряд мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающими занятия, на которых до них доводятся сведения о последствии допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

План-график Организации антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение

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

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

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

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

1. Наличие запретной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или не явка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иным лицом.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательном периоде.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 10.

Таблица 10

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

Этап спортивной подготовки	Форма мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА» (обучающиеся смотрят видеоматериал, выполняют	Январь - февраль	Прохождение онлайн-курса – это, неотъемлемая часть системы антидопингового образования на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке: https://course.rusada.ru/course/1 (рекомендовано для всех спортсменов,

	тестовые задания)		обязательно для членов спортивных сборных Липецкой области)
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (содержание: ознакомление спортсменов с ценностями спорта, принципами честной игры; информирование о сути понятия «допинг», об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допингконтроля. Раздача информационных листовок, буклетов)	Март-апрель	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Викторина"Играй честно". (Интерактивная игра, которая позволяет обучить спортсменов знанию антидопинговых правил. Игра доступна на русском языке: http://quiz.wada-ama.org/)	Май - июнь	Обучающиеся выполняют антидопинговые задания игрового характера
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (содержание -коллективное	Ноябрь - декабрь	Обучающимся даются начальные знания по тематике

	обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером, ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины)		
	Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе	1 раз в полугодие	Участие по приглашению специалиста «Антидопинга» ЦСП
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» (содержание: обсуждение со спортсменами понятий «ценности спорта», «честная игра» («фейр плей»); информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допингконтроля; раздача информационных	Сентябрь - октябрь	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

	листовок, буклетов)		
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (содержание: коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины)	Ноябрь декабрь	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (содержание - информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых	Март - апрель	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

	правил, особенностях проведения процедуры допингконтроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)		
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	Май – июнь	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА» (обучающиеся смотрят видеоматериал, выполняют тестовые задания)	Январь – февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования с последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке: https://course.rusada.ru/course/1 (обязательно спортсменов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации и членов спортивных сборных Липецкой области)
	Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе	1 раз в полугодие	Участие по приглашению специалиста «Антидопинга» ЦСП
	Образовательно-воспитательная программа «Формирование нулевой	Июнь	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

	терпимости к допингу» (содержание - описание рисков, связанных с использованием БАДов;)		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» (содержание: обсуждение со спортсменами понятий «ценности спорта», «честная игра» («фейр плей»); информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допингконтроля; раздача информационных листовок, буклетов)	Сентябрь - октябрь	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (содержание: коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения	Ноябрь - декабрь	Обучающимся даются максимальные знания по тематике

	тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины)		
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (содержание - информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допингконтроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)	Март – апрель	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Что такое система АДАМС» (содержание	Май – июнь	Обучающимся даются углубленные знания по тематике

	-информирование о системе, пройденных допинг-тестах и их результатах, разрешениях на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и/или методов.)		
	Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА» (обучающиеся смотрят видеоматериал, выполняют тестовые задания)	Январь – февраль	Прохождение онлайн-курса – это, неотъемлемая часть системы антидопингового образования с последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке: https://course.rusada.ru/course/1 (обязательно спортсменов этапа совершенствования 31 спортивного мастерства)
	Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе	1 раз в полугодие	приглашение специалиста «Антидопинга» ЦСП

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «дзюдо» (п.5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются тренером-преподавателем в процессе тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки (Таблица 11).

Таблица 11

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним реализующие тренером преподавателем

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового	В течение года	Инструкторы-методисты

	законодательства		
2	Оформление антидопингового стенда организации	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Информирование тренеров-преподавателей, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	При поступлении	Заместитель директора
5	Информирование тренеров-преподавателей на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами-преподавателями	В течение года	Инструкторы-методисты; тренеры-преподаватели
7	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	В течение года	Инструкторы-методисты; тренеры-преподаватели
8	Проведение эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	В течение года	Тренеры-преподаватели
9	Разработка содержания бесед на антидопинговую тематику для юных спортсменов	В течение года	Инструкторы-методисты; тренеры-преподаватели
10	Проведение бесед о здоровье, о вреде допинговых средств с юными спортсменами	В течение года	Инструкторы-методисты; тренеры-преподаватели
11	Проведение антидопинговых мероприятий в игровой форме для юных спортсменов	В течение года	Инструкторы-методисты; тренеры-преподаватели

На каждом этапе спортивной подготовки организация мероприятий, направленных на борьбу с допингом, имеет свою специфику.

Организация мероприятий на этапе НП

В зависимости от возраста спортсменов на этапе начальной подготовки используется тематика образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Дополнительно к содержанию антидопинговых программ,

Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

Для этапа начальной подготовки рекомендуется использовать «антидопинговые» задания игрового характера. Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

Такие задания позволяют формировать у юных дзюдоистов позицию «нулевой терпимости» к использованию допинговых средств и методов на последующих этапах спортивной подготовки.

Для юных дзюдоистов 7-11 лет рекомендуется проводить беседы воспитательного характера, посвященные честной борьбе в спорте, духу Fair Play.

Примерное содержание беседы «Почему надо бороться честно?»: Честная игра. Моральное обязательство спортсмена, тренера, врача и других специалистов, участвующих в системе соревнований, строго соблюдать правила и регламент состязания; не допускать мошенничества, грубости, запрещенных приемов и методов, не использовать допинги.

Продолжительность беседы – 20 мин, рекомендуется проводить в конце 2-х учебно-тренировочных занятий (по 10 мин на каждом).

Примерное содержание беседы «Роль Fair Play в разных ситуациях современного спорта». Примеры ситуаций:

– Стремление к собственному результату каждого спортсмена помешало команде настроиться на выступление (игровые виды спорта, командное многоборье, командные соревнования в единоборствах).

– Невозможность сдерживать собственные эмоции, вызванные близостью победы.

– Нарушение судьями моральных обязательств.

– Спорные судейские решения, которые провоцируют спортсменов на необдуманные, совершенные во многом от безысходности поступки.

Продолжительность беседы – 20 мин, рекомендуется проводить в конце 2-х учебно-тренировочных занятий (по 10 мин на каждом).

Организация мероприятий на УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним проводятся различные мероприятия профилактической направленности.

Основой профилактики применения допинга являются

образовательно- воспитательные программы: программа «Формирование нулевой терпимости к допингу» (УТЭ до трех лет; УТЭ свыше трех лет); Антидопинговая образовательно-воспитательная программа (ЭССМ, ЭВСМ).

В направлении антидопингового просвещения дзюдоистов прикрепленными тренерами-преподавателями (или тренерами-преподавателями учебно-тренировочных групп) проводятся коллективные тренинги с дзюдоистами. Для тренингов подбираются методы обучения, соответствующие возрасту дзюдоистов. Основные методы: беседа, дискуссия, лекция, семинар и др.

Система проведения тренингов реализуется в рамках раздела «теоретическая подготовка». Обучение по антидопинговым программам организуется в начале первого года занятий на каждом из этапов подготовки. Материал тренинга включается в заключительную часть тренировочных занятий (следующих друг за другом) по окончанию двигательной деятельности занимающихся. Суммарная продолжительность тренингов от 3 часов (180 мин) до 9 часов (540 мин) в зависимости от использования конкретной программы.

Используемые в многолетней подготовке дзюдоистов антидопинговые программы имеют особенности: учет возрастных (психо-физических) особенностей дзюдоистов; программы дифференцированы для спортсменов с учетом задач спортивной подготовки, решаемых на конкретном этапе; программы предусматривают возможность использования изучаемого материала в практической деятельности с учетом подготовленности дзюдоистов.

Планы инструкторской и судейской практики

1.2.7. Инструкторская и судейская практика содействуют формированию методических и организационных навыков у лиц, занимающихся дзюдо на этапах спортивной подготовки. На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

Инструкторская практика – процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта дзюдо. Содержание работы по разделу инструкторская практика планируется с учетом стажа занятий спортом (Таблица 12).

Таблица 12

План инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Учебно-тренировочный этап		ЭССМ	ЭВСМ
			1,2,3 года обучения	4, 5 года обучения		

1	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки.	В течение года		+		
2	Демонстрация общеразвивающих упражнений перед группой.	В течение года	+			
3	Проведение 2-3 упражнений в разминке с группой	В течение года		+		
4	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники дзюдо.	В течение года	+	+	+	+
5	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа начальной подготовки об истории дзюдо.	В течение года		+	+	
6	Проведение оценки технического элемента со спортсменами учебно-тренировочного этапа (совместно с тренером-преподавателем).	В течение года			+	+
7	Объяснение техники приема для спортсменов этапа начальной подготовки.	В течение года	+			
8	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа.	В течение года			+	+
9	Проведение мастер-класса для спортсменов учебно-тренировочного этапа.	В течение года				+
10	Подготовка и проведение бесед со спортсменами учебно- тренировочного этапа.	В течение года			+	+

Судейская практика направлена на формирование навыков судейства у лиц, занимающихся дзюдо на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки судейская практика не проводится, при этом закладываются основы терминологии, использующейся на соревнованиях. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований по дзюдо, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований (Таблица 13).

Таблица 13

План судейской практики

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Учебно-тренировочный этап		ЭССМ	ЭВСМ
			1,2,3 года обучения	4, 5 года обучения		
1	Знание правил и судейской терминологии.	В течение года	+			
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах НП свыше 2-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.	В течение года	+	+		
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах УТ до 3-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.	В течение года		+	+	+
4	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в группах УТ до 3-х лет.	В течение года		+	+	+
5	Помощь в организации и проведения квалификационных и городских (районных) соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист) среди участников групп УТ.	В течение года		+	+	+
6	Основы работы секретаря соревнований (условия допуска к соревнованиям, протоколы взвешивания, жеребьевка участников, протоколы соревнований).	В течение года		+	+	+
7	Участие в качестве судьи на татами в квалификационных и городских (районных) соревнованиях среди	В течение года		+	+	+

	участников групп УТ.					
8	Проведение занятий по правилам и судейской терминологии в группах НП.	В течение года		+	+	+
9	Помощь в организации и проведения межрегиональных соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист).	В течение года			+	+

В планы инструкторской и судейской практики может быть (на УТЭ) и должно быть (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по дзюдо все более высокого уровня в разных судейских должностях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики.

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

1.2.8. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат), фармакологическое обеспечение). План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 14.

Таблица 14

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

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

	Применение гигиенических средств	В течение года

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием, для допуска, обучающего к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки, является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам медицинского осмотра или диспансеризация согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием, для допуска, обучающего к учебно-тренировочным занятиям с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором годах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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;
- для зачисления на этап показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не

ниже межрегионального уровня;

- 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 физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- 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.

1.3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБОУДО «СШ №6» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

1. Олимпийское движение.

1.1. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции:

а) в 393 до н.э.;

б) в 776 до н.э.; +
в) в 393 н.э.

1.2. От чего произошло название игр «Олимпийские»:

а) от имени бога Олимпа;
б) от название горы Олимп;
в) от названия места проведения – древнего города Олимпии. +

1.3. Город Олимпия расположен в:

а) Южной Греции; +
б) Северной Греции;
в) Центральной Греции.

1.4. Олимпийские игры проводились летом каждые:

а) 3 года
б) 4 года +
в) 6 лет

1.5. Из каких видов спорта или игр состоят Олимпийские игры?

а) разных видов спорта;
б) игр летней Олимпиады и Зимних Олимпийских игр; +
в) видов спорта, определенных олимпийским комитетом.

2. Развития дзюдо в России.

2.1. В каком году началось развитие дзюдо в России:

а) 1914 г.; +
б) 1924 г.;
в) 1934 г.;

2.2. В каком городе был открыт первый в России «Кружок любителей дзюдо».

а) в Москве;
б) в Петербурге;
в) во Владивостоке; +

2.3. Кто был руководителем первого кружка любителей дзюдо?

а) А.В. Луначарский;
б) В.С. Ощепков; +
в) П.Ф. Лесгафт;

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

3.1. Наука, изучающая строение человека:

а) физиология;
б) зоология;
в) анатомия; +
г) биология.

3.2. Часть тела, где расположен затылок:

а) шея;
б) ноги;
в) туловище;
г) голова. +

3.3. Внутренний орган дыхания:
а) нос;
б) легкие; +
в) рот;
г) сердце.
3.4. Что находится сразу под кожей:
а) скелет;
б) мышцы;
в) жировая прослойка; +
г) внутренние органы.
3.5. Что в теле человека является проводником информации от органов к мозгу:
а) артерии;
б) нервы; +
в) вены;
г) капилляры.
3.6. Спинной мозг расположен:
а) вдоль позвоночника; +
б) в кишечнике;
в) в пищеводе;
г) под легкими.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
4.1. Какой вид был включен в испытания комплекса ГТО с 2018 года:
а) челночный бег 3Х10 м; +
б) кросс по пересеченной местности;
в) тактический поход с проверкой туристических навыков.
4.2. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО:
а) шахтеры;
б) космонавты; +
в) летчики.
4.3. Какой вид не входит в обязательное силовое испытание по третьей ступени:
а) подтягивание из виса на высокой перекладине;
б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
в) поднимание гири. +
4.4. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: «Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего»:
а) «Рассказ о неизвестном герое», С. Я. Маршак; +
б) «Мойдодыр», К. И. Чуковский;
в) «Дядя Степа», С. В. Михалков.

4.5. Максимальная дистанция по плаванию при выполнении норм ГТО:
а) 100 метров
б) 150 метров
в) 50 метров +
4.6. Мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО:
а) 15 секунд
б) 13 секунд +
в) 16 секунд
5. Пищевые добавки.
5.1. Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям:
а) спортивное питание; +
б) необходимое питание;
в) ежедневное питание.
5.2. Питание в соответствии со спортивными принципами:
а) способствует ускоренному утомлению организма;
б) способствует ускоренному восстановлению организма; +
в) не способствует ускоренному восстановлению организма.
5.3. В России спортивное питание относят к:
а) биологически не активным добавкам;
б) лекарственным добавкам;
в) биологически активным добавкам. +
5.4. Питание в соответствии со спортивными принципами:
а) оптимизирует гидратацию; +
б) уменьшает гидратацию;
в) увеличивает риск заболеваний и травм.
6. Допинг - неоправданный риск.
6.1. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:
а) на официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве; +
б) в сети интернет;
в) в журналах про спорт.
6.2. Запрещенный список обновляется не реже, чем:
а) 1 раз в четыре года;
б) 1 раз в год; +
в) 1 раз в два года.
6.3. Как часто должен спортсмен, состоящий в национальном пуле тестирования, предоставлять информацию о своем местонахождении в

систему АДАМС:
а) Раз в 2 месяца;
б) Раз в 4 месяца;
в) Раз в 3 месяца; +
6.4. Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается:
а) за 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия; +
б) с момента старта соревнований в конкретной дисциплине;
в) с церемонии открытия соревнований.
7. Достижения российских дзюдоистов на международном уровне.
7.1. В каком году состоялся первый при советской власти чемпионат страны?
а) 1918 г.;
б) 1937 г.;
в) 1972 г. +
7.2. Кто завевал первую золотую олимпийскую медаль?
а) Шота Хабарели;
б) Шота Чочишвили; +
в) Петр Лесгафт.
7.3. Сколько золотых олимпийских медалей завоевали Российские спортсмена на олимпийских играх в Лондоне в 2012 г.?
а) 2;
б) 3; +
в) 5.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

1. Олимпийское движение.
1.1. Какому богу посвящались Олимпийские игры:
а) Аполлону;
б) Дионису;
в) Зевсу. +
1.2. Одно из главных состязаний Олимпийских игр:
а) фехтование;
б) плавание;
в) пятиборье. +
1.3. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх:
а) бедным грекам;

б) греческим женщинам; +
в) незнатным грекам.

1.4. В первый день Олимпийских игр:

а) приносили жертву богам; +
б) судьи раздавали атлетам венки из оливы;
в) состязались в пятиборье.

1.5. Как звучит олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения?

а) Лучше, выше, сильнее;
б) Быстрее, сильнее, выше;
в) Быстрее, выше, сильнее. +

2. Развития дзюдо в России.

2.1. Кого называют «основателем отечественной школы дзюдо»?

а) А.А. Харлампиев;
б) Г.Д. Беруашвили;
в) В.С. Ощепков; +

2.2. Как называлась спортивное сообщество, в котором В.С. Ощепков организовал первый кружок?

а) «Дзюдо»;
б) «Спорт»; +
в) «Правила для занимающихся спортом».

2.3. В каком году совестские спортсмены впервые выступили на европейском чемпионате?

а) в 1917г.;
б) в 1957г.;
в) в 1962г.; +

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

3.1. Что не относят к функциям печени:

а) очищение крови;
б) регулирование тепла;
в) дыхательный процесс; +
г) пополнение запасов крови.

3.2. Кости и мышцы соединяются с помощью:

а) сухожилий +
б) сосудов
в) нервов
г) хрящи

3.3. Какой внутренний орган человека способен восстанавливаться при сохранении 25% тканей:

а) почки
б) печень +
в) легкие
г) селезенка

3.4. Какая часть тела человека не растет:
а) ногти
б) глаза +
в) уши
г) нос
3.5. Какое количество костей находится в теле взрослого человека:
а) 521
б) 1026
в) 270
г) 206 +
3.6. Какой внутренний орган человека потребляет больше всего кислорода:
а) легкие;
б) бронхи;
в) мозг; +
г) печень.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
4.1. Какой норматив на золотой знак отличия по третьей ступени при выполнении поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту для мальчиков:
а) 82
б) 74
в) 46 +
4.2. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен:
а) 16 кг +
б) 24 кг
в) 32 кг
4.3. Какое количество обязательных испытаний надо выполнить для получения знака отличия:
а) 5
б) 7
в) 4 +
4.4. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО:
а) Медведев
б) Путин +
в) Иванов
4.5. Какая возрастная группа охватывает III ступень:
а) 11-12 лет +
б) 13-15 лет
в) 7-10 лет
4.6. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России:
а) 2010

б) 2013 +
в) 2015

5. Пищевые добавки.

5.1. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:

а) травматология;
б) вирусология;
в) физиология. +

5.2. Питание в соответствии со спортивными принципами:

а) помогает добиться идеального веса тела, но в дальнейшем не поддерживает его;
б) помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его; +
в) не помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его.

5.3. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:

а) иммунология;
б) дерматология;
в) диетология. +

5.4. Питание в соответствии со спортивными принципами:

а) уменьшает риск заболеваний и травм; +
б) увеличивает риск заболеваний и травм;
в) исключает травмы в жизни.

6. Допинг - неоправданный риск.

6.1. Антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация, так ли это:

а) нет;
б) в некоторых странах;
в) да. +

6.2. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила:

а) нет;
б) да; +
в) только если его включили в пул тестирования.

6.3. Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения, так ли это:

а) да;
б) принадлежала до 2000 года;
в) нет. +

6.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении:

а) сочетание трех пропущенных тестов и (или) не предоставления

информации в течение 12 месяцев; +
б) сочетание пяти пропущенных тестов и (или) не предоставления информации в течение 12 месяцев;
в) сочетание двух пропущенных тестов и (или) не предоставления информации в течение 12 месяцев.

7. Достижения российских дзюдоистов на международном уровне.

7.1. С какого года стали проводиться чемпионаты СССР по дзюдо среди женщин?

а) в 1964г.;
б) в 1985г.;
в) в 1987г.+

7.2. В каком году и где советские дзюдоисты впервые завоевали олимпийское золото?

а) в 1964г. в Токио;
б) в 1972г. в Мюнхен; +
в) в 1976г. в Монреале.

7.3. Сколько олимпийских медалей было завоевано отечественными спортсменами на первых олимпийских соревнованиях по дзюдо в Токио?

а) 4; +
б) 5;
в) 7.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

1.Олимпийское движение.

1.1. Кем в современное время были возрождены Олимпийские игры:

а) Хуаном Антонио Самаранчем;
б) Бароном Пьером де Кубертеном; +
в) Томасом Бахом.

1.2. Где состоялись первые зимние Олимпийские игры в 1924 году:

а) Шамони, Франция; +
б) Санкт-Мориц, Швейцария;
в) Кортина-дАмпеццо, Италия.

1.3. В каком году прошли первые в современности летние Олимпийские игры в Афинах:

а) В 1904 году;
б) В 1896 году; +
в) В 1900 году.

1.4. Что в Древней Греции объявлялось повсеместно на время проведения Олимпийских игр:

а) мобилизация волонтеров;
б) перемирие; +
в) пир на весь мир.

1.5. Определите, в каком одном из городов Европы состоялись первые современные Олимпийские игры?

а) в Афинах, +
б) в Москве;
в) в Париже.

1.6. Что представляет собой олимпийский символ?

а) пять переплетенных колец; +
б) олимпийский мишка;
в) лучик и льдинка.

2. Развития дзюдо в России.

2.1. С какогогода начались первые матчевые встречи советских спортсменов со сборными стран по дзюдо?

а) 1957; +
б) 1960;
в) 1964.

2.2. Когда и где команда советский спортсменов впервые выступила на чемпионвте Европы по дзюдо:

а) в Риме 2 августа 1960 года;
б) в Эссене (ФРГ) 11—12 мая 1962 года; +
в) в Афиннах 7-8 июня 1967 года

2.3. В каком году создана федерация дзюдо СССР:

а) 1964;
б) 1972; +
в) 1978.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

3.1. Какого вида тканей в организме человека не существует:

а) мышечной;
б) субфебрильной; +
в) эпителиальной;
г) внутренней среды.

3.2. Из скольких примерно клеток состоит организм человека:

а) около 100 триллионов; +
б) около 2 миллиардов;
в) около 50 миллионов;
г) около 100 миллиардов.

3.3. Часть тела, которая имеет определенное расположение в организме, характеризуется определенными размером и формой, выполняет одну или несколько специфических функций – это:

а) клетка;
б) орган; +

в) мышца;
г) сосуд.

3.4. Что выделяется в организме человека в результате обмена веществ:

а) водород;
б) углекислый газ;
в) энергия; +
г) пот.

3.5. Какая клетка в организме человека может самостоятельно передвигаться:

а) яйцеклетка;
б) нейрон;
в) лейкоцит. +

3.6. Какие кости в скелете человека соединены неподвижно:

а) лобная и височная +
б) локтевая и плечевая
в) бедренная и большеберцовая

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

4.1. Кто может быть участником комплекса ВФСК ГТО:

а) граждане от 6 до 70 лет и старше; +
б) граждане от 6 до 60 лет;
в) граждане от 4 до 60 лет.

4.2. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в V ступени ВФСК ГТО:

а) плавание на 50м;
б) самозащита без оружия;
в) метание спортивного снаряда (турбоснаряд) весом 150г. +

4.3. Награда, вручаемая гражданам России, выполнивших нормы комплекса ГТО:

а) знак отличия; +
б) лавровый венок;
в) грамота.

4.4. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

а) 500 гр. и 800 гр.
б) 500 гр. и 700 гр. +
в) 500 гр. и 900 гр.

4.5. Сколько ступеней комплекса ГТО существует:

а) 8
б) 14
в) 11 +

4.6. В каком возрасте можно получить знак ГТО:

а) от 18 до 40 лет;

б) от 6 до 70 лет и старше; +
в) от 10 до 25 лет.

5. Пищевые добавки.

5.1. Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с:

а) здоровым питание;
б) наращиванием мышц;
в) допингом. +

5.2. Спортивное питание следует отличать от:

а) БАДов;
б) здорового питания; +
в) нет верного ответа.

5.3. Один из классов спортивного питания:

а) высокобелковые продукты; +
б) продукты, не содержащие белка;
в) углеводно-натриевые смеси.

5.4. Правильные жиры и растительные масла должны обеспечивать порядка … от всех поступающих калорий:

а) 25-30%
б) 45-50% +
в) 15-20%

6. Допинг - неоправданный риск.

6.1. По итогам скольких попыток инспектор по сбору крови должен прекратить процедуру, если не будет отобрана проба крови достаточного объема:

а) 4
б) 2
в) 3 +

6.2. Каким критериям должен соответствовать запрос на терапевтическое использование:

а) не способствует улучшению спортивного результата;
б) отсутствие разумной терапевтической альтернативы; +
в) оба варианта верны; +
г) нет верного ответа.

6.3. Минимальное значение удельной плотности мочи при объеме менее 150 мл должно составлять:

а) 1.005 грамм на литр; +
б) 1.009 грамм на литр;
в) 1.010 грамм на литр.

6.4. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:

а) допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение;
б) допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена; +

в) допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

7. Достижения российских дзюдоистов на международном уровне.

7.1. В мире есть всего пять спортсменов, которым удавалось завоевывать два «золота» на одном чемпионате мира: три японца, француз и:

а) колумбиец Хуан Маурисио Солер Эрнандес;

б) Россиянин Александр Михайлин.; +

в) американец Майк Тайсон

7.2. Первый спортсмен из СССР, ставший чемпионом мира по дзюдо?

а) Владимир Невзоров; +

б) Сергей Новиков;

в) Шота Хабарели.

7.3. В какой весовой категорий Арсен Галстян завоевал золотую олимпийскую медаль в Лондоне?

а) 73 кг.;

б) 60 кг.; +

в) 66 кг.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

1. Олимпийское движение.

1.1. В каком году российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1906 году

б) в 1900 году

в) в 1908 году +

1.2. В каком городе российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:

а) в Афинах;

б) в Лондоне; +

в) в Париже.

1.3. В каком году ОИ проходили в Москве:

а) 1980 +

б) 1984

в) 1988

1.4. Где в современной России проходили Зимние ОИ в 2014 году:

а) Тюмень

б) Сочи +

в) Сургут

1.5. Отметьте документ, в котором изложены основополагающие принципы современного олимпизма?

а) в Главном законе Олимпиады;
б) в Олимпийской Хартии; +
в) в Конституции спортсменов всего мира.

1.6. Где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр?

а) в Афинах;
б) в Олимпии; +
в) в Москве.

2. Развития дзюдо в России.

2.1. Режиссерским дебютом выдающегося японского мастера кино Акиры Куросавы в 1943 году стал фильм:

а) «Дзюдоист»
б) «Гений дзюдо» +
в) «Умник дзюдо»

2.2. Последнее на сегодняшний день олимпийское «золото» по дзюдо для России в 1980 году завоевал:

а) Владлен Семёнов
б) Николай Солодухин +
в) Павел Мясников

2.3. Капитан российской сборной, многократный чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр Тамерлан Тменов родом из:

а) Таганрога
б) Владикавказа +
в) Грозного

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

3.1. Какой отдел головного мозга отвечает за координацию движений:

а) мозжечок; +
б) средний мозг;
в) продолговатый мозг;
г) варолиев мост.

3.2. Какая железа внутренней секреции похожа по форме на бабочку:

а) поджелудочная;
б) щитовидная; +
в) эпифиз.

3.3. Из скольких отделов состоит тонкая кишка:

а) 2
б) 3 +
в) 4

3.4. Хромосомный набор мужчины:

а) 44А+ХХ
б) 44А+ХУ +
в) 44А+УУ

3.5. Какое из перечисленных утверждений является верным:
а) во время болезни человеку нужно усиленно питаться для укрепления иммунитета;
б) иммунная система, как правило, не считает чужеродные тела опасными, если они не имеют белковую структуру; +
в) приобретенный пассивный иммунитет развивается после перенесенного заболевания.
3.6. В какой части тела находится орган, отдающий команды:
а) туловище;
б) голова; +
в) мозг;
г) сердце.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
4.1. Сколько надо набрать очков в стрельбе из пневматической винтовки на золотой значок по третьей ступени:
а) 30
б) 15
в) 25 +
4.2. Знаменитый борец Александр Карелин в детстве не смог получить золотой знак ГТО из-за недостатка ловкости и был обладателем только серебряного знака. С какими дисциплинами у него возникли проблемы:
а) прыжки и бег на лыжах;
б) подтягивание и метание гранаты; +
в) бег и плавание.
4.3. Сколько видов надо выполнить, чтобы получить золотой, серебряный, бронзовый знаки ГТО для третьей ступени:
а) 8, 7, 7 +
б) 10, 9, 8
в) 8, 7, 6
4.4. Кто разработал первый проект значка ГТО в советское время:
а) Художник М. С. Ягужинский;
б) 15-летний школьник В. Токтаров; +
в) Полковник Н. В. Копылов.
4.5. В каком году впервые был утвержден комплекс ГТО:
а) 1980
б) 2000
в) 1931 +
4.6. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО:
а) 100 метров;
б) 50 метров; +
в) 150 метров.

5. Пищевые добавки.

5.1. Один из классов спортивного питания:

а) углеводно-белковые смеси; +

б) углеводно-кальциевые смеси;

в) углеводно-магниевые смеси.

5.2. Спортивное питание позволяет получить … отдачи от тренировок:

а) минимум;

б) зависит от человека;

в) максимум. +

5.3. Один из классов спортивного питания:

а) аминокислоты; +

б) аминонатрий;

в) препараты, уравновешивающие уровень тестостерона.

5.4. Для снижения массы тела принимают:

а) жиронаростители;

б) жиросжигатели; +

в) оба варианта верны;

г) нет верного ответа.

6. Допинг - неоправданный риск.

6.1 С момента получения уведомления о прохождении допинг-контроля, как скоро спортсмен должен прибыть на пункт допинг-контроля:

а) немедленно; +

б) в течение 2-х часов;

в) в течение 30 минут.

6.2. Кто подает запрос на терапевтическое использование:

а) менеджер;

б) врач;

в) спортсмен. +

6.3 Какой вид нарушения антидопинговых правил отсутствует в Кодексе:

а) разрешенное сотрудничество; +

б) назначение или попытка назначения;

в) наличие запрещенной субстанции в пробе.

6.4. Укажите критерий(и) по каким субстанция попадает в запрещенный список:

а) противоречит этике спорта;

б) улучшение спортивных результатов; +

в) оба варианта верны;

г) нет верного ответа.

7. Достижения российских дзюдоистов уровне.

7.1. Кто из советских дзюдоистов стал первым чемпионом Олимпийских игр?
а) Ш. Чочишвилт; +
б) Р. Чимишкян.;
в) Т. Ломакин.
7.2. Первая женщина сборной России завовевшая олимпийскую медаль:
а) Ю. Власова;
б) Л. Бурлетова; +
в) Н. Шемански.
7.3. На какой олимпиаде российские спортсмены завоевали три золотые медали по дзюдо:
а) Пекин 2008 г.;
б) Лондон 2012 г.; +
в) Рио-Де-Жанейро 2016 г.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающего или одного из родителей законных представителей несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2. ст. 4 Федерального закона № 273-ФЗ)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровней спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки (физическая подготовка) проводятся в форме тестирования

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

– информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

– ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

– обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

– сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

– соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

– обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

– ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

– решение серии этических и нравственных задач.

Для зачисления и перевода на этап НП используют нормативы для определения общей и специальной физической подготовленности обучающихся (Таблица 15).

Таблица 15

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

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

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

Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап учитывают возраст и весовую категорию юных спортсменов (Таблица 16).

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

(этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 13	не менее 10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 16	не менее 12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 16	не менее 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 18	не менее 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более 10,0	не более 10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12	не менее 10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,		

Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства испытания по общей и специальной физической подготовке (Таблица 17).

Таблица 17

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

На этапе высшего спортивного мастерства для зачисления и перевода спортсменов учитывают результаты общей и специальной физической подготовленности (Таблица 18).

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

1.	

IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах.

Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и опытом работы.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

Материал для практических занятий, включенный в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей занимающихся дзюдо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1 ГОД)

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для здоровья человека. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия). Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения дзюдоиста. Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо.

Терминология дзюдо. Организующие команды: РЭЙ; ХАДЖИМЭ; МАТЭ; СОРЭ-МАДЭ.

Самостраховка (УКЭМИ): УШИРО-УКЭМИ, ЁКО-УКЭМИ, МАЭ-УКЭМИ, МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ.

Основные элементы бросков: выведение из равновесия (КУДЗУШИ),

подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ).

Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА; УКИ-ГОШИ; О-СОТО-ГАРИ; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ. Оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера.

Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.

Врачебный контроль. Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

2.1. Физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее? Бег пингвинов.

Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

Ловкость. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

Быстрота. Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

Выносливость. Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

Средства развития специальных физических качеств

Комплексного воздействия. Передвижения дзюдоиста (с акцентом на быстроту, выносливость). Высед с акцентом на быстроту, высед с отжиманием «на силу». Отжимание «волной» с касанием грудью татами.

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голенях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении.

Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, упражнение борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях. **Группировки** из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). **Упражнения с поясом**: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами,

толкающие пояс).

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.

Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции).

ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

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

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером:

– ознакомление с чувством дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), ознакомление с чувством «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;

– виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;

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

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 ГОД)

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

3. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России. Физическая культура личности, признаки проявления. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности – духовном и физическом.

Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня школьника. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).

Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

Терминология дзюдо. ДЭ-АШИ-БАРАИ; О-ГОШИ; О-УЧИ-ГАРИ; КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ; КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ.

Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.

Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

Гигиена и здоровье. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

4. Практическая деятельность на занятиях

4.1. Физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веревочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната.

Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками.

Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием

подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз.

Комплекс общеподготовительных упражнений – «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Приседания – 6 раз
2. Перекаты из положения лежа влево – 4 раза
3. Отжимания от пола – 6 раз
4. Перекаты из положения лежа вправо – 4 раза
5. Бег вперед-назад 3 м × 4 раз
6. Кувырок вперед – 1 раз
7. Прыжки из приседа – 4 раза
8. Кувырок назад – 1 раз
9. Бросок вверх и ловля набивного мяча – 4 раза

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – освобождение захваченной ноги Тори при выполнении удержания; уход с удержания разными способами; выведение партнера из равновесия в движении; освобождение от заданного захвата. Дозировка упражнений от 10 с до 1-2 мин.

4.2. Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге.

Имитация бросков первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение упор головой в татами, борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.).

Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях.

4.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Самостраховка: совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

Техника бросков: ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О- УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы, КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ –удержание сбоку с захватом из- под руки и базовые варианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – удержания сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХО- ГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (3 ГОД)

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

5. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями Физическая культура и спорт в России. Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень (нормативы, порядок участия).

Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Кано «Наиболее эффективное использование энергии».

Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо. Требования к выполнению юношеского разряда. Требования к аттестации на ученическую степень.

Известные советские спортсмены-дзюдоисты (олимпийские чемпионы С.П. Новиков, В.М. Невзоров).

Терминология дзюдо. Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ, КО-УЧИ-ГАРИ, ИППОН-СЭЙОЙ-НАГЭ, ТАТЭ-ШИХО- ГАТАМЭ, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ.

Правила соревнований. Команды «ХАДЖИМЭ», «МАТЭ», «СОНО-МАМА», «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН; продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ. Жесты арбитра и их объяснение.

Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Техника безопасности на занятиях. Запрещенные приемы в дзюдо. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.

Гигиена и здоровье. Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.

Врачебный контроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела. Основы самоконтроля по показателям пульса. Ведение дневника самоконтроля.

6. Практическая деятельность на занятиях

6.1. Физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч. Эстафета с элементами равновесия. День и ночь. Эстафета по кругу. Прыгуны и пятнашки. Защищай товарища. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест.

Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения

на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение- расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны. Челночный бег 3×10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким). Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – имитация бросков с партнером на месте и в движении; выведение партнера из равновесия в разных направлениях. Имитация бросков с набивным мячом (1 кг) с гантелями (1 кг).

6.2. Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники изученных упражнений.

Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

Имитация бросков первого-третьего года обучения. Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором. **Упражнения на борцовском мосту** из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз
2. Челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза
3. Учикоми О-ГОШИ – 6-10 раз
4. Челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза
5. Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз
6. Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза
7. Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз

6.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: АТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д.

Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.

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

Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема.

1.4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе 1,2,3 года обучения

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России

Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И.М. Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима. Комплекс ВФСК «ГТО» 3 ступень (нормативы, порядок участия).

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, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, взаиморасположениях с партнером (соперником). Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Классификация техники дзюдо (броски, удержания, болевые приемы, удушения).

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

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

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовленности дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАЙ-ГОШИ; КОШИ-ГУРУМА; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ; КО-СОТО-ГАКЭ; УЧИ-МАТА; СЭОИ-ОТОШИ; ТОМОЭ-НАГЭ; ТАНИ-ОТОШИ. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – САНКАКУ-ГАТАМЭ; УКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ГАТАМЭ; ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ; КАТА-ХА-ДЖИМЭ; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

2.1. Физическая подготовка

Включает средства: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Подвижные игры с бегом, прыжками, бросками мяча, соответствующие возрасту дзюдоистов. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств.

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Стойки на голове, на руках, на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Переползание по-пластунски. Прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3×10 м.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 10 с. 6 кувырков вперед на время. Бег 10 м, 30 м.

Сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей (1-2кг). Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья – отжимания. Канат – лазание, подтягивание. Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см, тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с диском от штанги 2-5 кг. Поднимание гири (16кг), грифа, штанги (до 25кг).

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м, 800 м, 1000м, кросс 2-3 км. Жим штанги с отягощением 20-30% max кол-во раз.

Средства развития специальных физических качеств

Сила. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног.

Выносливость. Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин.

Гибкость. Выполнение бросков с максимальной амплитудой. Уходы с удержаний через полумост, борцовский мост.

Быстрота. Забегания на мосту влево, вправо. Перевороты на мосту.

Ловкость. Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий старается положить его на живот, на спину.

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

Имитационные упражнения:

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

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

• Для освоения броска с упором стопы в живот - передвижения в различных направлениях и перекаты на спину назад и в стороны.

• Для освоения удержания с захватом руки и головы ногами («треугольник») – перекаты на спину в право и влево с закрытием «замка» ногами.

• Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

Учикоми:

– Учикоми в движении (заведением по кругу в правую и левую сторону).

– Учикоми с подбивом партнера.

– Учикоми в движении (комбинации приемов).

– Учикоми в движении (контрприемы).

– Учикоми с резиновым амортизатором.

– Учикоми в нэ-вадза (переходы к осаэкоми вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.)

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРАЙ-ГОШИ – подхват бедром под две ноги; КОШИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом шеи; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу; КО-СОТО-ГАКЭ-зацеп снаружи голенью.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УЧИ-МАТА – подхват изнутри (под одну ногу); СЭОИ-ОТОШИ – бросок через спину (плечо) с колена (колен); ТОМОЭ-НАГЭ – бросок через голову с упором стопой в живот; ТАНИ-ОТОШИ – задняя подножка на пятке (седом). **Сковывающие действия** (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения) Повторение ранее изученных приемов. САНКАКУ-ГАТАМЭ – удержание с захватом головы и руки Укэ ногами; УКИ-ГАТАМЭ – удержание верхом при захвате руки Укэ на рычаг локтя; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом руки между ног; УДЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя с захватом руки головой и плечом.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения) Повторение ранее изученных приемов.

ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ – удушение сзади двумя отворотами; КАТА-ХА-ДЖИМЭ – удушение сзади отворотом, выключая руку; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ – удушение спереди, скрещивая руки (три варианта – КАТА; НАМИ; ГЯКУ).

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером

Стойки: особенности борьбы односторонней (АЙ-ЁЦУ) и разносторонней (КЭНКА-ЁЦУ) стойках; особенности выполнения технических действий в ситуациях односторонней и разносторонней стоек.

Захваты: варианты захватов – рукав и отворот, рукав и отворот сверху, два рукава и т.д., способы взятия и умение контролировать противника разнообразными захватами; способы освобождения от захватов противника.

Контрприемы (КАЭШИ-ВАДЗА): ОСОТО-ГАЭШИ; ОУЧИ-ГАЭШИ, КОУЧИ ГАЭШИ, ЦУБАМЭ-ГАЭШИ, ТАНИ-ОТОШИ.

Борьба лежа: Укэ снизу обхватывает ногами ногу Тори - освобождение захваченной ноги и переход к удержанию; Укэ на боку, Тори контролирует плечо и локоть Укэ – переход к удержаниям, болевым или удушающим приемам; Тори и Укэ на одном колене – сбивание и перевороты на удержание с использованием односторонних захватов.

Реализация тактических установок при отработке с партнером, в условиях тренировочного поединка:

– комбинировать и навязывать удобные для себя взаиморасположения, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;

– выбирать момент для использования атакующего действия;

– рационально использовать площадь татами;

– использовать поединки с разными спарринг-партнерами для формирования тактики ведения поединка;

– отмечать свои недостатки в реализации тактических установок по ходу ведения тренировочных поединков, с помощью тренера-преподавателя их корректировать.

Тактические действия при проведении приемов:

– тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приемов;

– реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка;

– построение атакующей тактики при проведении приемов.

Составление тактического плана поединка с известным соперником по разделам:

– Сбор информации (наблюдение, опрос);

– Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

– Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить сопернику (с конкретным счетом).

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

Поединки. Целостное представление о поединке. Ведение частей поединка с разными тактическими задачами: контратака, защита, комбинированное использование тактики, приоритет отдается атакующей тактике ведения поединка. Осознание взаимосвязи между уровнем подготовленности дзюдоистов и тактикой ведения поединка.

Поединки с тактической задачей:

– ведение поединков с сильными, равными, слабыми, неизвестными соперниками;

– совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве: предвидеть действия и разгадывать намерения соперника; переигрывать соперника в эпизодах поединка; маскировать свои действия.

Поединки для повышения физической подготовленности

• Для развития силы: противоборство на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий, инерции соперника.

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

• Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача 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 соперниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4, 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки. Режим учебной и тренировочной деятельности дзюдоиста. Комплекс ВФСК «ГТО» 4 ступень (нормативы, порядок сдачи).

Дзюдо в России. Современные успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

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

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Рациональная сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

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

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

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

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – СОДЭ-

ЦУРИКОМИ-ГОШИ; ХАНЭ-ГОШИ; СОТО-МАКИКОМИ; СУМИ-ГАЭШИ; АШИ-ГУРУМА; ХИККОМИ-ГАЭШИ; УШИРО-ГОШИ; УРА-НАГЭ. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ГАРАМИ; СОДЭ- ГУРУМА-ДЖИМЭ; КОШИ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ; САНКАКУ-ДЖИМЭ.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

2.1 Общая физическая подготовка

Включает средства физической подготовки: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств. *Комплексного воздействия* – общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, спортивные игры и эстафеты. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Челночный бег 3×10м. Плавание различными способами.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. 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 уклон.

Сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание 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. Освоение техники выполнения базовых тяжелоатлетических упражнений – приседания со штангой (грифом), взятие штанги (грифа) на грудь, становая тяга.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег 400 м, 800 м, 1500 м, кросс 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.

Средства развития специальных физических качеств

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

• Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания

5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

• Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин.

• Координационные. В поединке атаковать соперника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

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

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

• Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

• Для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром – подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину.

Учикоми:

– учикоми в нэ-вадза (переходы к кансэцу вадза из стандартных положений

– Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног,Тори сверху укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

– учикоми в нэ-вадза (переходы к шимэ вадза из стандартных положений

– Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

Нагэкоми (набрасывание – по времени, по количеству и т.д., в разных скоростных режимах). Якусоку кейко (отработка техники по заданию). Рандори.

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов); ХАНЭ-ГОШИ – подсад бедром и голенью изнутри; СОТО-МАКИКОМИ – бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо; СУМИ-ГАЭШИ – бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

АШИ-ГУРУМА – бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу; ХИККОМИ-ГАЭШИ – бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху; УШИРО-ГОШИ – подсад с опрокидыванием от броска через бедро; УРА-НАГЭ – бросок через грудь прогибом.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) *Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)* Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ГАРАМИ – узел локтя; СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ – удушение спереди отворотом и предплечьем вращением; КОШИ-ДЖИМЭ – удушение забеганием с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь ногой; УДЭ-ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом головы и руки ногами; САНКАКУ-ДЖИМЭ – удушение захватом головы и руки ногами.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером:

• Совершенствование персонального стиля борьбы.

• Односторонние захваты: способы взятия, особенности борьбы, способы защиты.

• Контратаки в борьбе лежа.

• 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 соперников, условия ведения поединка.

• Построение модели поединка с конкретным соперником. Коррекция модели.

• Подавление действий соперника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка. **Тактика участия в**

соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управления своими действиями. Учет условий проведения соревнования. **Поединки**: на решение тактических задач (отыграть оценку, реализовать тактический план), на решение технико-тактических задач (использовать захват соперника для своей атаки, проводить комбинации с учетом действий соперника).

1.4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России

Роль спорта в современном обществе. Популярность дзюдо в России.

Профессиональная ориентация на выбор профессии, связанной с дзюдо. ВФСК «ГТО» 5 ступень (нормативы, порядок участия).

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

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

Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Контроль и учет в подготовке. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена.

Тенденции развития дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за текущий год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

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

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

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

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ; ЁКО-ОТОШИ; ЁКО-ГУРУМА; КАТА- ГУРУМА; ТЭ-ГУРУМА; МОРОТЭ-ГАРИ; КУЧИКИ-ТАОШИ; НАГЭ-НО- КАТА. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ХИШИГИ- ВАКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ; ХАДАКА-ДЖИМЭ; КАТАТЭ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА- ГАТАМЭ; РЁТЭ-ДЖИМЭ; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

2.1. Физическая подготовка

Включает средства физической подготовки комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

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

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах).

Ловкость. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту.

Быстрота. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м.

Сила. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной лавке и др.

Выносливость. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м, 800 1000м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Комплексы общеподготовительных упражнений для ЭССМ свыше года (Таблицы 19-22).

Таблица 19

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-1)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			повторений	серий	
1	Рывок штанги на грудь стоя	80% от max	3	3	1`
		50% от max (акцент	7	3	1`30``

		на взрывную силу)			
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 1 мин; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к упражнению с уменьшением отягощения – 1-я серия 7 повторений – отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
2	Жим штанги лежа на спине	90% от max	5	1	1`30``
		50% от max (акцент на взрывную силу)	3	5	1`
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 1 мин 30 с; переход к упражнению с уменьшением отягощения – 1-я серия 3 повторения – отдых 1 мин, 2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин, переход к следующему упражнению				
3	Супер серия 3 круга: 1. Пресс лежа на скамье 45° 2. «Складка» - одновременное поднимание сложенных за головой рук и согнутых в коленях ног (при складывании локти касаются колен) 3. «Планка» упор на локтях	-	20	3	1`
		-	20		
		-	1`		
	Методические рекомендации: 3 супер серии по 3 упражнения; 1. Пресс лежа на скамье 45° - 20 повторений, 2. «Складка» – 20 повторений, «Планка» на локтях – 1 мин, отдых 1 мин, повторить 3 серии. Отдых 3 мин, переход к следующему упражнению.				
4	Отжимание от брусьев	-	3	5	15``
	Методические рекомендации: 5 серий – 3 повторения «на взрыв» – отдых 15 секунд, после 5й серии отдых 1 минута 30 секунд и переход к следующему упражнению				
5	Подтягивание	-	3	5	15``
	Методические рекомендации: 5 серий – 3 повторения «на взрыв» – отдых 15 секунд				

Таблица 20

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-2)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			повторений	серий	
1	Тяга штанги лежа на груди на скамье	90% от max	1	3	1`30``
		85% от max	3	3	1`30``
		50% от max	5	5	45``
	Методические рекомендации: 3 серии по 1 повторению – отдых 1 мин 30 секунд; переход к упражнению с уменьшением отягощения – 3 серии по 3 повторения – отдых 1 мин 30 секунд, после 3 серии отдых 1 мин 30 секунд, переход к упражнению с уменьшением отягощения - 5 серий по 5 повторений «на взрыв», отдых между сериями 45 секунд. После 5 серии отдых 3 минуты и переход к следующему упражнению				
2	Цепочка на пресс («складка»)	1`	5``	1	5``
		2`	10``	1	10``
		3`	15``	1	15``
		4`	10``	1	10``
		5`	5``	1	5``
	Методические рекомендации: каждая минута работа в заданном режиме				
3	Супер серия: Полуприсед со штангой (135° угол	110% отягощение	3	3	1`30``

	сгибания колен) + Прыжки колени к груди	-	10		
	Методические рекомендации: 3 супер серии – полуприсед 3 повторения, переход к прыжкам, после этого – отдых 1 мин 30 с, после 3 серий переход к следующему упражнению				
4	Супер серия 3 круга: Маятник + Челночный бег	10-50% от max (с акцентом на скорость)	10	1	1`
		Бег 8-10 м		3	1`
		80% от max	6	1	1`
		Бег 8-10 м		3	1`
		90% от max	4	1	1`
		Бег 8-10 м		3	1`
	Методические рекомендации: 3 супер серии – 1 серия маятник - 10 повторений с весом 50% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза – отдых 1 мин; 2 серия - маятник 6 повторений с весом 80% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза – отдых 1 мин, 3 серия - маятник 4 повторения с весом 90% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза.				

Таблица 21

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-3)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			повторений	серий	
1	Супер серия 5 кругов: Рывок штанги на грудь стоя + рывок на грудь с колен	80% от max	1	5	1`30``
		50% от max (акцент на взрывную силу)	5		
	Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разными весами; 5 супер серий; 1-я серия 1 повторение с подниманием от пола с весом 80% от максимума и сразу 5 «взрывных» скоростных повторений с подниманием от уровня колен с весом 50% от макисмума, отдых – 1 минута 30 секунд, переход к следующей серии. После окончания супер серии отдых 2-3 минуты и переход к следующему упражнению.				
2	Супер серия 5 кругов: Жим штанги лежа на спине + жим штанги на спине «на взрыв»	90% от max	1	5	1`30``
		50% от max (акцент на взрывную силу)	5		
	Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разными весами; 5 супер серий; 1-я серия - 1 повторение жим лежа веса 90% от максимума и сразу 5 «взрывных» скоростных повторений жима от груди с весом 50% от макисмума, отдых – 1 минута 30 секунд, переход к следующей серии. После окончания супер серии отдых 2-3 минуты и переход к следующему упражнению.				
3	Супер серия 5 кругов: Подтягивания 1 с отягощением + 5 без отягощения «на взрыв»	Индивидуально	1	5	15``
		Без отягощения	5		

	Методические рекомендации: 1 серия - при выполнении подтягиваня с отягощением, партнер придерживает с боков за пояс и сразу 5 подтягиваний без отягощения «на взрыв», отдых 15 секунд, 2-5 серии также. Отдых 3 мин и переход к следующему упражнению.				
4	Цепочка 5 кругов: 3 упражнения на резине + Бег с максимальным ускорением	Макс скорость	3х10"	5	20-25``
		10 м	-		
	Методические рекомендации: 5 серий по 1 минуте; 1-я серия - 3 упражнения (разнообразные тяги и учикоми) по 10 секунд и сразу бег 10 м с максимальным ускорением, отдых - остаток времени до 1 минуты (приблизительно 20-25 секунд), 2-5 серии также.				

Таблица 22

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-4)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			повторений	серий	
1	Супер серия 3 круга: Полуприсед со штангой	110% от max	3	3	1`30``
		100% от max	3		
	Методические рекомендации: 1-я серия 3 повторения с весом 110% от макс и сразу 3 повторения с весом 100% от макс – отдых 1 мин 30 с, 2-3- я серия также. Отдых 3 минуты и переход к следующему упражнению.				
2	Тяга штанги лежа на груди на скамье	80% от max	3	3	1`
		50% от max	5	5	30``
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 1 мин; 2-3 серии также – отдых 1 мин, переход к упражнению с уменьшением отягощения с акцентом «на взрыв» – 1-я серия 5 повторений – отдых 30 с, 2-5 серии также, после 5-й серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
3	Цепочка на пресс	1`	5``; 10``; 15``	1	5``; 10``; 15``
		2`	5``; 10``; 15``	1	5``; 10``; 15``
		3`	5``; 10``; 15``	1	5``; 10``; 15``
		4`	5``; 10``; 15``	1	5``; 10``; 15``
		5`	5``; 10``; 15``	1	5``; 10``; 15``
	Методические рекомендации: каждая минута по заданному регламенту упражнения, работа чередуется с отдыхом, после 5 мин работы отдых 2 мин 30 с				
4	Супер серия 5 кругов: Маятник с весом 90% от максимального + с весом 50% от максимального	90% от max	2	5	30``
		50% от max	10		
	Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разным отягощением; 1-я серия 2 повторения (вправо-влево) с весом 90% от максимума и				

	сразу 10 повторений с весом 50% от максимума «на взрыв» – отдых 1 мин 30 с, 2-5- я серия также; после 5-й серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
5	Супер серия 5 кругов: Отжимания на брусьях - 1 с отягощением + 5 без отягощения «на взрыв»	Индивидуально	1	5	15"
		Без отягощения	5		
	Методические рекомендации: 1-я серия – при отжимании с отягощением партнер придерживает с боков за пояс и сразу 5 отжиманий без отягощения «на взрыв», отдых 15 с, 2-5 серии также.				

Средства развития специальных физических качеств

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на чередование напряжения и расслабления мышц, на сохранение равновесия, на чувство времени, на ориентировку в пространстве. Выведения из равновесия партнера рывком при движениях вперед, назад, в стороны (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами). Варианты тренировки в интервальном режиме при работе на татами (учикоми, нагэкоми, борьба на захвате и т.п.) и при работе в тренажерном зале (упражнения с собственным весом или с малыми или средними отягощениями).

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения. Специально-подготовительные упражнения – набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и в 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 мин, через 1 мин отдыха).

Учикоми:

– Учикоми в тройках.

– Учикоми с амортизатором в режиме интервальной тренировки.

– Учикоми (или отдельные элементы приема) на блочном тренажере.

– Комбинации учикоми (на месте, в движении, с подбивом и т.д.) в режиме интервальной тренировки.

Нагэкоми в максимальном темпе в режиме интервальной тренировки.

Какари кейко-набрасывание или рандори с заданным сопротивлением Укэ.

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Группа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов. ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ – бросок подхватом под две ноги (под одну ногу; отхватом) с захватом руки под плечо; ЁКО-ОТОШИ – боковая подножка на пятке; ЁКО-ГУРУМА – бросок через грудь вращением.

Группа совершенствования спортивного мастерства (свыше 1 года обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

КАТА-ГУРУМА – бросок через плечи; ТЭ-ГУРУМА – боковой переворот; МОРОТЭ-ГАРИ – бросок захватом двух ног; КУЧИКИ-ТАОШИ – бросок за ногу захватом за подколенный сгиб; НАГЭ-НО-КАТА.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Группа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)
Повторение ранее изученных приемов. УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь через живот; ХАДАКА-ДЖИМЭ – удушение сзади плечом и предплечьем; КАТАТЭ-ДЖИМЭ – удушение предплечьем одной руки с захватом одноименного отворота.

Группа совершенствования спортивного мастерства (свыше 1 года обучения)

Повторение ранее изученных приемов. УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя через предплечье в стойке; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху; РЁТЭ-ДЖИМЭ – удушение спереди кистями; ЦУККОМИ- ДЖИМЭ – удушение спереди двумя отворотами.

ОСНОВЫ ТАКИКИ

В зависимости от характеристик потенциальных соперников (стойка, захват, коронные приемы и комбинации) формирование технико-тактических действий – индивидуальных комбинаций с изменением направления атаки, без изменения направления атаки (в том числе повторная атака), с переходом из стойки в партер, со сменой (без изменения) первоначального захвата. Ведение борьбы в различных стилях (атакующий, контратакующий), скоростных режимах (высокий или низкий темп), на дистанции или в плотной борьбе, выполнение встречных атак и контратакующих действий, атакующих или ответных действий в борьбе лежа.

Взаимодействие с партнером, анализ соперника

Изучение моделей соперников. Анализ потенциальных соперников на основе рабочей (разработанной конкретным тренером классификации). Например, можно выделить 5 групп: осторожный соперник (с хорошей защитой); отчаянный соперник (бросающийся в атаку); универсальный соперник (мягкий, ловкий, чувствительный); атакующий соперник; соперник сильный и выносливый, но не ловкий и не чувствительный (по В.В.Колосову и соавторам, 1984). Для каждой группы подбирается эталон из числа известных спортсменов и разрабатываются модели тактических

действий для каждой группы соперников.

Основы анализа соперника Этап (теоретический)

Анализ стойки и антропометрии соперника (правша/левша, высокий/низкий и т.д.).

Анализ предпочитаемых захватов соперника и их вариаций:

– классические захваты – рукав/отворот, рукав отворот на верху или на спине;

– неклассические захваты – кросс-грип, односторонний рукав/отворот или рукав/спина, два рукава, рукав/пояс и т.д.

Анализ стиля борьбы соперника: динамичный кондиционный, динамичный взрывной, силовой прессинг, статичный контратакующий (или их комбинирование в зависимости от технико-тактической ситуации в поединке).

Предпочитаемые технико-тактические действия соперника (техника борьбы лежа и стоя, их комбинации, контратакующие действия).

Физические кондиции соперника (уровень силовых и скоростно-силовых способностей, уровень специальной выносливости и умение распределять свои резервы в ходе поединка).

Анализ слабых мест на основе проигранных соперником поединков. Составление технико-тактического плана на поединок и плана физической подготовки, с учетом проведенного анализа.

Этап (практический)

Выполнение плана необходимой физической подготовки.

Моделирование возможных ситуаций поединка и отработка необходимых технико-тактических действий (отработка по заданию, учебно- тренировочные поединки).

Моделирование соревновательного поединка с судейством со спарринг-партнером, максимально схожим по всем параметрам с потенциальным соперником.

Анализ проведенной работы и, в случае необходимости, корректировка плана работы.

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

Поединки.

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.

Поединки различных типов:

– контрольно-тренировочные с судейством;

– учебно-тренировочные с заданием (в стойке, партере);

– с задачей атаковать противника только вновь изученными бросками в обе стороны, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

– с реализацией комбинированного стиля ведения поединка – использовать индивидуальные технико-тактические комбинации, заканчивающиеся коронными приемами;

– с ведением поединков в разном стиле – силовой, темповой, игровой;

– разные типы противоборства с соперником – собственно борьба, дезорганизация привычного противоборства соперника; организация собственного единоборства (распределение сил, технических и тактических действий).

1.4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России.

Развитие олимпийского движения в мире. Влияние личности спортсмена-дзюдоиста ан популяризацию вида спорта в стране.

Этап высших достижений в дзюдо. Сохранение спортивного долголетия.

Формирование специальных знаний

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

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

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

Правила соревнований по дзюдо (трактовка сложных ситуаций). Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Актуальные изменения в правилах соревнований по дзюдо.

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

Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов. Суточные изменения состояния организма. Тренировка и соревнования в различное время суток.

Терминология дзюдо. Повторение ранее изученных терминов

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

2.1. Физическая подготовка

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

Комплексы общеподготовительных упражнений (Таблица 23-26).

Таблица 23

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-1)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			повторений	серий	
1	Рывок (взятие штанги на грудь)	80-85%	3	5	3`
		60-70%	max	1	
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 3 мин; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 3 мин и одна серия на max, отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
2	Рывок штанги с колен	50%	10	3	30``
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 3 мин; 2-3 серия также, после 3 серии отдых 3 мин и переход к следующему упражнению				
3	Прыжок вверх из приседа	15 кг	10	3	1`
	Методические рекомендации: 1- серия – 10 повторений – отдых 1 мин, 2-3 серия также, после 3 серии отдых 1 мин и переход к следующему упражнению				
4	Прыжок в длину	15 кг	5	10	30``
	Методические рекомендации: 1- серия – 5 повторений – отдых 30 с, 2-10 серия также, после 10 серии отдых 30 с и переход к следующему упражнению				
5	Жим штанги (широкий хват)	75-80% от max	10	2	2`30``
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-я серия также, далее отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
6	Жим штанги (средний хват)	75-80% от max	10	2	2`30``
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-я серия также, далее отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
7	Жим штанги (узкий хват)	75-80% от max	7	2	2`30``

	Методические рекомендации: 1-я серия 7 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-я серия также, далее отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
8	Тяга штанги к подбородку (стоя)	75-80% от max	10	3	2`
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 2 мин и переход к следующему упражнению				
9	Тяга штанги (лежа на скамье)	75-80% от max	10	2	2`30``
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин 30 с; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
10	Подтягивание с отягощением	10 кг	15	5	2`30``
	Методические рекомендации: 1-я серия 15 повторений – отдых 2 мин 30 с; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
11	Пресс (лежа на скамье 45º)	20 кг	20	3	2`
	Методические рекомендации: 1-я серия 20 повторений – отдых 2 мин, 2-3 серии также, после 3-ей серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
12	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5`	1	-
13	Бег с ускорением	max	1`	5	2`
14	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5`	1	-

Таблица 24

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-2)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			повторений	серий	
1	Приседания с отягощением	70-80% от max	7	5	3`
		60-70% от max	10	1	
	Методические рекомендации: 1-я серия – 7 повторений – отдых 3 мин; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 3 мин и одна серия 10 повторений, отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
2	Тяга штанги к груди	85-90% от max	3	3	3`
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 3 мин; 2-3 серия также, после 3 серии отдых 3 мин и переход к следующему упражнению				
3	Прыжки в длину	Без отягощения	5	10	30``
	Методические рекомендации: 1- серия – 5 повторений – отдых 30 с, 2-10 серии также, после 10 серии отдых 30 с и переход к следующему упражнению				
4	Жим (тренажер Смита – Smith Strenght)	50% от max, прибавлять по 5 кг; снижать по 10 кг	max	1	2`30``
	Методические рекомендации: 1-я серия начинается с отягощением 50% от max – отдых 2 мин 30 с, затем 2 упражнение с прибавкой отягощения 5 кг – отдых 2				

	мин 30 с, несколько упражнений с прибавкой, потом снижение отягощения на 10 кг, тоже несколько упражнений, между каждым отдых 2 мин 30 с				
5	Отжимания на брусьях (с отягощением)	индивидуально	10	3	2`30``
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
6	Отжимание в упоре лежа (с отягощением)	индивидуально	max	3	2`
	Методические рекомендации: 1-я серия max количество повторений – отдых 2 мин, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
7	Пресс «в машине» (тренажер)	50 кг	20	3	1`
	Методические рекомендации: 1-я серия 20 повторений – отдых 1 мин, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к следующему упражнению				
8	Гиперэкстензия со скручиванием	индивидуально	20	3	2`
	Методические рекомендации: 1-я серия 20 повторений – отдых 2 мин; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
9	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5`	1	-
10	Бег с ускорением	max	1`	5	2`
11	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5`	1	-

Таблица 25

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-3)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			повторений	серий	
1	Становая тяга	75% от max	5	5	3`
		65-70% от max	10	1	
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 3 мин; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
2	Тяга «спиной» в тренажере (и.п. сидя)	65-70% от max	10	5	3`
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 3 мин; 2-5 серии также, после 5 серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
3	Тяга одной рукой (гиря, гантель)	индивидуально	10	4	2`
	Методические рекомендации: 1- серия – 10 повторений правой рукой – отдых 2 мин, 2 серия – 10 повторений левой рукой – отдых 2 мин, 3-4 серия также, после 4 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
4	Упражнение «маятник», гриф «закреплен» в диск от штанги, на «рабочую»	индивидуально	15``	3	1`

	сторону грифа добавить отягощение (диски от штанги), перенос грифа с одного бедра на другое с подъёмом до уровня груди				
	Методические рекомендации: 1-я серия – работа 15 с – отдых 1 мин, 2-3 серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к следующему упражнению				
5	Жим штанги вверх лежа на скамье 45°	70% от max	10	3	2`30``
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
6	Отжимание с переходом на правую и левую руки попеременно	индивидуально	11	3	2`
	Методические рекомендации: 1-я серия – 14 повторений (один раз на правой руке, другой раз на левой руке) – отдых 2 мин, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
7	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5`	1	-
8	Бег с ускорением	max	1`	5	2`
9	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5`	1	-

Таблица 26

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-4)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			повторений	серий	
1	Рывок штанги на грудь	80% от max	5	5	2`30``
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 2 мин 30 с; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
2	Жим штанги с max скоростью	80% от max	5	5	1`30``
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 1 мин 30 с; 2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
3	Полуприсед со штангой	max	3	5	1`30``
	Методические рекомендации: 1- серия – 3 повторения – отдых 1 мин 30 с, 2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
4	Перекидка дисков от штанги жонглирование двумя руками	индивидуально	14	4	2`
	Методические рекомендации: 1-я серия – 14 повторений – отдых 2 мин, 2-4 серии также, после 4 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
5. Суперсерия 3 круга, отдых между кругами 7 минут					
5.1.	Прыжки с подтягиванием колен к груди		10		7`
5.	Отжимания с широким		15		

2.	упором				
5.3.	Пресс («склепка» с прямыми руками, ногами)		15		7`
5.4.	Подтягивание на перекладине до уровня груди		10		7`
5.5.	Отжимания с узким упором		15		
5.6.	Пресс на скамье 45°	5 кг	15		7`
5.7.	Подтягивание обратным хватом		10		
5.8.	Прыжок вверх		10		
5.9.	Отжимания – руки на ширине плеч		15		
5.10.	Прыжки в длину		10		
5.11.	Лежа на животе, прогибания спины		15		

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

ОСНОВЫ ТАКИКИ

Индивидуализация подготовки.

Тактика ведения поединка против представителей национальных школ (японской, европейской и др.).

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

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

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.

• Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

Совершенствование тактики участия в соревнованиях. Грамотно и экономично распределить силы с учетом предварительной и финальной части соревнований; ориентация на объем планируемой к использованию вспомогательной и коронной техники; установка на строгое соблюдение регламента соревнований и высокую мобилизационную готовность.

Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов ССМ и ВСМ (структура и содержание)

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки имеет определенную структуру (Табл.27).

Таблица 27 **Индивидуальный план подготовки спортсмена на _____г.**

Вид спорта: дзюдо

Дисциплина(ны): весовая категория

Спортивный разряд/звание:

Состав сборной команды:

Этап спортивной подготовки:

Тренер:

ФИО спортсмена

1. Результаты выступлений на главных соревнованиях прошедшего сезона

(ЛРС – лучший результат сезона):

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения	Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место	Спортивно-технический результат

								план	факт	план	факт
1.											
2.											

Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне (степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к запланированным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

№ п/п	Стороны подготовки	Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне	Средства, методы, формы занятий для устранения недостатков
1.	Общая физическая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка		
3.	Технико-тактическаяфизическая подготовка		

2. Перечень основных задач на предстоящий сезон.

3. Организационные основы процесса подготовки.

3.1. Плановое участие на основных спортивных мероприятиях и тренировочных мероприятиях

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический результат	
								план	факт	план	факт
1.											
2.											

4. Плановые медицинские мероприятия по комплексному сопровождению

№ п/п	Вид сопровождения	Срок действия		Организатор	Примечание
		с	по		

5. Ответственные исполнители

Спортсмен _____ / /

Личный тренер _____/ /

Форма индивидуального плана может иметь отличия, структура плана может дополняться.

Учебно-тематический план

1.4.5. Учебно-тематический план указывается по спортивным этапам подготовки включает темы по теоретической подготовке и указан в Таблице 28.

Таблица 28

Учебно-тематический план по спортивным этапам подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

физической культуры и спортом			Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет обучения/свыше трех лет обучения:	**≈ 600/960**		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет	≈	январь	Структура и содержание Дневника

соревновательной деятельности, самоанализ об-ся	70/107		обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	**≈ 1200**		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов

			психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	**≈ 600**		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося.

деятельности, самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

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

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».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

1.5.1. Многолетняя подготовка в дзюдо это многолетний круглогодичный процесс, специально организованный и управляемый, направленный на воспитание, обучение и тренировку спортсмена соответственно его индивидуальным особенностям и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации календаря соревновательных выступлений.

Многолетняя подготовка в дзюдо делится на этапы, каждый из которых имеет преимущественную направленность.

На этапе начальной подготовки преимущественная направленность занятий дзюдо:

на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

на получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «дзюдо»;

на формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;

на повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

на воспитание нравственных, волевых качеств, а также моральных чувств (взаимопомощи, коллективизма);

на укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) преимущественная направленность занятий дзюдо:

на формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;

на формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта

«дзюдо»;

на обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

на воспитание личности юных спортсменов на основе принципов фэйр-плэй;

на укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства преимущественная направленность занятий дзюдо:

на повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

на обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

на проявление нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов;

на сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства преимущественная направленность занятий дзюдо:

на повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;

на обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

на проявление гражданских качеств и патриотизма;

на сохранение здоровья.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разрабатывается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

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

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

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».

Профилактика травматизма на занятиях дзюдо

1.5.2. Травматизм в дзюдо – несчастные случаи, возникшие на занятиях (групповых, индивидуальных, в спортивном зале, на стадионе, на спортивной площадке) под наблюдением тренера-преподавателя. Случаи травматизма могут происходить и на спортивных соревнованиях.

Статистика травматизма в спорте по данным Росстата (2012-2018 гг) показывает, что в боксе на 1000 спортсменов – 158,1 боксеров получают травмы, довольно большие показатели травматизма в командно-игровых видах спорта; затем идет борьба (без разделения на виды) – 100 человек на 1000 человек получают травмы.

Дзюдо можно считать одним из менее травматичных видов единоборств: техника для изучения строго разделена по этапам подготовки; используются методические принципы «доступность и индивидуализация», «систематичность»; в соревновательной деятельности правила вида спорта ограничивают отдельные приемы для детей и подростков.

Основные причины травматизма на занятиях дзюдо:

– недостаточная методическая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (особенно на ЭНП, когда мало изучены индивидуальные особенности юных спортсменов);

– отсутствие навыка страховки партнера и самостраховки;

– нарушение дисциплины занимающимися в процессе тренировочного занятия;

– участие в соревнованиях без достаточного уровня подготовленности;

– начало тренировок после болезни без периода необходимого восстановления;

– отсутствие систематического медицинского контроля, в том числе допуск к соревнованиям спортсменов, которые своевременно не прошли диспансеризацию и другие.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении, ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале, организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать

выход занимающихся из зала, вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий, находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

• Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

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

• При разучивании приемов броски следует проводить в направлении от центра татами к краю.

• При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; перед началом тренировочного поединка юные дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

• Во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

• После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

• Следует проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.

• Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.

• Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

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

Для профилактики травматизма следует своевременно и систематически напоминать дзюдоистам правила техники безопасности и устранять возможные причины травматизма.

Тренеру-преподавателю необходимо:

• **Воспитывать самостоятельность занимающихся**. Важно добиваться того, чтобы они самостоятельно концентрировали свое внимание на обеспечении личной безопасности. Необходимо развивать у дзюдоистов чувство ответственности не только за собственную, но и за безопасность своих товарищей. В этом плане важно постоянно разъяснять и поощрять соответствующую деятельность занимающихся, ставить их в такие условия, чтобы они сами психологически и поведенчески были настроены на предупреждение травматизма.

• **Выполнение функций контроля.** Нередко в процессе занятий физическими упражнениями причина травм появляется в результате невыполнения указаний тренера-преподавателя. Это происходит, если отсутствует строгий и систематический контроль с его стороны. Контролируется прежде всего выполнение поручений по взаимопомощи, страховке, а также все распоряжения, связанные с обеспечением безопасности занимающихся.

• **Распознавание источников возможных опасностей.** Во многих видах физических упражнений существуют специфические источники опасности (например, неправильная техника падения и т.д.). Тренер-преподаватель обязан знать эти источники, а основательной подготовкой занятий и разъяснением их опасности - предупреждать возможный травматизм.

• **Тесное взаимодействие с врачом, периодические обследования занимающихся.** Нельзя допускать к занятиям и соревнованиям лиц с отклонением в состоянии здоровья, несмотря на всевозможные просьбы со стороны родителей или желания самих юных спортсменов, если врач не разрешает это делать.

Вид спорта «дзюдо» отличается культурой общения и соблюдением этикет всеми участниками занятий и соревнований. Воспитание у юных дзюдоистов уважения к партнеру начинается с самого младшего возраста, первыми словами являются «спасибо!» и «извините». В основе профилактики травматизма лежит взаимное уважение и дисциплина.

VI. Требования к кадрам и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

1.6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

По адресу: 398046, Липецкая область, г. Липецк, пр. Сиреневый, д. № 9 имеются в наличии:

- тренажерный зал и специализированные места для размещения тренажеров;
- раздевалки, душевые.
- тренировочный спортивный зал №1;
- тренировочный спортивный зал №2;
- тренировочный спортивный зал №3;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н.

По адресу: 398058, Липецкая область, г. Липецк, 15 микрорайон, дом 5/2 (помещение 19) имеются в наличии:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые.

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н.

По адресу: 398007, Липецкая область, г. Липецк, ул. Ушинского, д. № 14 (помещение 2)

имеются в наличии:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые.

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н.

Федеральный стандарт спортивной подготовки регулирует оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения подготовки по виду спорта дзюдо, а также необходимую экипировку (Таблиц 29-30)

Таблица 29

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	на тренировочный	20

			спортивный зал	
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	2
7.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Лист «татами» для дзюдо	штук	на тренировочный спортивный зал	72
9.	Манекен тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	на тренировочный спортивный зал	4
11.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Скамья для пресса	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
15.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
16.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	на тренажерный зал	2
17.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	на тренажерный зал	1
18.	Стойка для приседаний со штангой	штук	на тренажерный зал	2

19.	Стойка силовая универсальная	штук	на тренажерный зал	1
20.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	на тренажерный зал	1
21.	Велоэргометр	штук	на тренажерный зал	1
22.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	на тренажерный за	1
23.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	на тренажерный зал	2

Таблица 30

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кимоно для	комплект	на	-	-	1	3	1	2	1	1

	дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)		обучающегося								
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5	4	0,5
10.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы

1.6.2. В Учреждении согласно штатному расписанию, работают 29 штатных работников и 4 внешних совместителя том числе:

- директор; 2 заместителя директора; 2 инструктора-методиста;

- 2 уборщицы служебных помещений и по совместительству на 0,5 ставки-вахтер; 1 рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий; 2 сторожа; специалист по закупкам и ведущий экономист - по совместительству;

- 16 штатных тренеров-преподавателей и 2 совместителя.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442),действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Все тренеры-преподаватели по виду спорта «дзюдо» имеют высшее профессиональное образование. Так же тренеры-преподаватели по виду спорта «дзюдо» регулярно проходят курсы повышения квалификации (не реже одного раза в три года).

VII. Список литературных источников

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.

2. Горбылёв А.М. / А.М. Горбылёв, М.Н. Лукашев // Додзё. Воинские искусства Японии/Научно-методический сборник. / Статьи / – М.: 2001-2005.

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

4. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.

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

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

7. Ерегина С.В. Тактика участия сильнейших дзюдоистов мира в главных стартах макроцикла / С.В.Ерегина, К.Н.Тарасенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 126-133.

8. Кано Д. // Кодокан дзюдо. / Д.Кано, пер. с английского Б. Заставной – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, - 448с.

9. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.

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

11. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.

12. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с. 13. Силин В. И. Дзю-до. // Учебное пособие/ В.И. Силин - Сокр. пер. с япон. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с.

14. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

15. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

16. Харрингтон П. Дзюдо. // Полное иллюстрированное руководство / П. Харрингтон, Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: «ФАИР ПРЕСС», 2003. – 400 с.

17. Mukai M. // Thinking Judo for Junior Player. / – Tokyo: Shyoten, 2007.
18. Nakanishi H. // Seoi-nage: Judo Masterclass Techniques. / N. Nakanishi, – London: Ippon Boocks Ltd., 1992. – 160 p.
19. Sugai H. // Uchimata: Judo Masterclass Techniques. / – London: Ippon Boocks Ltd., 1991. – 112 p.

Перечень аудиовизуальных средств

1. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/-wZKFsubC04
2. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/1Op61cPa-80
3. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/FT3kgec9JEM
4. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/FQ6eJxB421o
5. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/2-5at8cWc0E
6. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata6 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/VpLdKj5KvuM
7. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata7 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/LhVvmFDLMo0
8. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Te-waza (видеофайл) Взято из https://youtu.be/z5qYfCEcZOU
9. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Koshi-waza (видеофайл) Взято из https://youtu.be/cgIby7HnKzA
10. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ashi-waza (видеофайл) Взято из https://www.youtube.com/watch?v=-Xpmgtaypmg
11. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ma-sutemi-waza (видеофайл) Взято из https://youtu.be/LnjW67efl00
12. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Yoko-sutemi-waza (видеофайл) Взято из https://youtu.be/ml_eSxz8OMo
13. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Osaekomi-waza (видеофайл) Взято из https://youtu.be/guJ-HlAKEA8
14. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Shime-waza (видеофайл) Взято из https://youtu.be/bq3cwrcS1-c
15. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Kansetsu-waza (видеофайл) Взято из https://youtu.be/QtVipMcTsdw

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://www.rusada.ru/- Российское антидопинговое агентство;
3. https://www.wada-ama.org/- Всемирное антидопинговое агентство;
4. http://www.roc.ru/- Олимпийский комитет России;
5. http://www.olympic.org/- Международный Олимпийский комитет;

6. https://rusada.ru/education/for-children/ РУСАДА для детей.

7. Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо. Приняты 23.12.2020. [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.pdf

8. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/

9. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://www.judo.ru/storage/section80/9a26df4b7478fc7b8db821fc20715172.pdf

10. Правила вида спорта дзюдо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020 г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 №818 [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzud o_11032020%20(3).pdf

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 августа 2025 г. № 655 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 83600 от 22 сентября 2025 г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208080042

12. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: К.Г. Денисов, С.В. Ерегина, Е.Л. Кулдин– М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 167 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-judo-enp.pdf/