

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБУ ДО «ССШ»

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ССШ»  
Д.В. Герасимов

Протокол № 1 «04» 09 2024

Приказ № 465 «04» 09 2024

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Дзюдо»

*для учебно–тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации)*

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы: Беленя Наталья Александровна,  
заместитель директора по УВР

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Продолжительность учебно–тренировочного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной специализации и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной специализации по виду спорта «дзюдо»	5
2.2. Объём Программы	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4. Годовой учебно–тренировочный план	6
2.5. Годовой план воспитательной работы	7
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
2.7. Планы инструкторской и судейской практик	11
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12
3. Система контроля	13
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	13
3.2. Оценка результатов освоения Программы	14
3.3. Контрольные и контрольно–переводные нормативы (испытания) по виду спорта «дзюдо» на этапе спортивной специализации	15
4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»	18
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	18
4.2. Учебно-тематический план	40
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	41
6. Условия реализации Программы	41
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	41
6.2. Кадровые условия реализации Программы	44
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	44

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) для учебно–тренировочного этапа разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта России от 24.11.2022 №1024 и методическими рекомендациями «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023 г. Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на учебно–тренировочном этапе в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно–тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий для всестороннего развития личности, формирования здорового образа жизни, профессионального самоопределения.

Краткая характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Дзюдо – дословно «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.

Перед обучающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Учебно-тренировочные занятия (далее УТЗ) проводятся согласно расписанию. Все допущенные к УТЗ должны иметь специальную форму. Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. УТЗ по дзюдо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или

инструктора. При разучивании приемов на татами может находиться не более шести пар.

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

№ 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 28 кг	0350241811Д
4.			Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5.			Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6.			Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
7.			Весовая категория 36 кг	0350281811Д
8.			Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
9.			Весовая категория 40 кг	0350011811Д
10.			Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
11.			Весовая категория 44 кг	0350021811Д
12.			Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
13.			Весовая категория 48 кг	0350041611Б
14.			Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
15.			Весовая категория 52 кг	0350061611Б
16.			Весовая категория 52+ кг	0350311811Д
17.			Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
18.			Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
19.			Весовая категория 57 кг	0350081611Б
20.			Весовая категория 60 кг	0350091611А
21.			Весовая категория 63 кг	0350101611Б
22.			Весовая категория 63+ кг	0350331811Д
23.			Весовая категория 66 кг	0350111611А
24.			Весовая категория 70 кг	0350121611Б
25.			Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
26.			Весовая категория 73 кг	0350131611А
27.			Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
28.			Весовая категория 78 кг	0350141611Б
29.			Весовая категория 78+ кг	0350151611Б
30.			Весовая категория 81 кг	0350161611А
31.			Весовая категория 90 кг	0350171611А
32.			Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
33.			Весовая категория 100 кг	0350191611А
34.			Весовая категория 100+ кг	0350201611А
35.			Абсолютная весовая категория	0350211811Л
36.			Ката	0350361811Я

37.		Ката-группа	0350371811Я
38.		Командные соревнования	0350381811Я
39.		Командные соревнования – смешанные	0350391611Я

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Продолжительность учебно–тренировочного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на учебно–тренировочный этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно–тренировочном этапе по виду спорта «дзюдо»

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно–тренировочный этап	5	11–15	6

### 2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее 7 интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

#### Объем тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Учебно–тренировочный этап			
	До двух лет	3–й год	4–й год	5–й год
Количество часов в неделю	10	12	14	16
Количество занятий в неделю	3–4	4–5	5–6	5–6
Общее количество часов в год	520	624	728	832
Общее количество занятий в год	156–208	156–260	260–312	260–312

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Учебно–тренировочный этап			
	До двух лет	3–й год	4–й год	5–й год
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	2	2	2	2
Основные	1	1	1	1
Всего состязаний	10	15	15	15

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов.

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

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

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

Учебно–тренировочные занятия:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

Учебно–тренировочные мероприятия

	Виды учебно–тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно–тренировочных мероприятий
1. Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно–тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно–тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно–тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно–тренировочных мероприятий в год

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе не должна превышать трех часов.

На основании годового плана спортивной подготовки МБУ ДО «ССШ», осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписания тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно–тренировочный этап			
		До двух лет	3–й год	4–й год	5–й год
		Недельная нагрузка в часах			
		10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	208	212	248	282
2.	Специальная физическая подготовка	156	200	232	266
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	74	86	100
4.	Техническая подготовка	94	74	86	100
5.	Тактическая подготовка	6	8	10	12
6.	Теоретическая подготовка	6	10	12	14
7.	Психологическая подготовка	4	12	12	14
8.	Инструкторская практика	8	10	12	12
9.	Судейская практика	8	12	14	14
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
11.	Медицинские, медико–биологические мероприятия	4	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	8	10
Общее количество часов в год		520	624	728	832

## 2.5. Годовой план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Медико–биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно–тренировочный график
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	Режим учебно–тренировочного процесса

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
2.	Гражданско–патриотическое направление		
2.1.	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, прошлого и современности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
2.2.	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижений в образовании обучающихся	Общешкольная конференция-Конкурс «Лучший спортсмен года»	Сентябрь–октябрь
2.3.	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и т.д)	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию великого праздника «Дня Победы»	Апрель – май
3.	Физкультурно – оздоровительное направление		
3.1.	Физкультурно-спортивные мероприятия	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	Сентябрь
		Мероприятия, посвященные Дню народного единства	Ноябрь
		Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	Февраль
		Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	Март
		Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	В течение года
		Проведение спортивно–массовых мероприятий согласно календарю спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ»	В течение года

3.2.	Физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в каникулярный период для обеспечения непрерывности освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.	Спортивно-оздоровительные мероприятия в летних спортивно-оздоровительных лагерях	Июль – август
4.	Духовно-нравственное направление		
4.1.	Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Семинары, лекции, беседы, посещение соревнований гп Северо - Енисейский, городских и краевых соревнований в качестве участника, болельщика, волонтера	В течение года
5.	Профориентационное направление		
5.1.	Судейская и инструкторская практики	Участие в судействе соревнований и в показательных выступлениях.	В течение года
6.	Работа с родителями		
6.1.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Родительские собрания «Формирование антидопинговой культуры» Оформление стендов, брошюр, памяток для родителей Организация встреч с представителями антидопинговых агентств	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья

спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинар для тренеров-преподавателей «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео Ссылка на материал: <a href="https://www.олимп-обнинск.рф/userfls/ufiles/Антидопинг/Роль%20тренера%20и%20родителей%20в%20процессе%20формирования%20антидопинговой%20культуры.pdf">https://www.олимп-обнинск.рф/userfls/ufiles/Антидопинг/Роль%20тренера%20и%20родителей%20в%20процессе%20формирования%20антидопинговой%20культуры.pdf</a>
Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео
Интерактивная игра «Настоящий спортсмен» (знакомство с принципами настоящего спортсмена)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео
Интерактивная игра «Правила в спорте» (исследование роли правил в мире спорта)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео
Интерактивная игра «Спортивное поведение» (знакомство с примерами спортивного и неспортивного поведения спортсменов)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/ видео
Антидопинговая викторина «Акт об антидопинговых правах спортсменов»	По назначению	Проведение викторины на мероприятиях МБУ До «ССШ»
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрание можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого

		описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2–3 фото. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Примерный план инструкторской и судейской практики для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 2-х лет

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Изучение основных положений правил по дзюдо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.

Примерный план инструкторской и судейской практики для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером – преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок,

	регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Медицинское (медико-биологическое) мероприятие	Содержание	Примечание
Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Антропометрия.</li> <li>2. Оценка уровня физического развития.</li> <li>3. Определение уровня физической активности.</li> <li>4. Проведение электрокардиографии.</li> <li>5. Проведение функциональных нагрузочных проб.</li> <li>6. Выявление заболеваний.</li> </ol>	Допуск врача к занятиям спортом
Первичная медико-санитарная помощь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика, диагностика, лечение и медицинская реабилитация, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся спортом;</li> <li>2. Оценка адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных</li> </ol>	Первичный осмотр обучающихся на начало учебного года (сентябрь) Медицинский работник

	лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях спортом.	
Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий)	Присутствие в месте проведения мероприятий (на объекте спорта, на спортивной дистанции, трассе в месте пребывания спортсменов, на территории проведения официального соревнования)	Допуск к соревнованиям
Этапные и текущие медицинские обследования	Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями	
Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь	Помощь оказывается выездными бригадами скорой медицинской помощи	По факту травм во время учебно–тренировочного процесса или соревнований
Санитарно–просветительская работа	1. Беседы о режиме дня, правильном питании, сгонке веса. 2. Пульсометрия. 3. Хронометрия.	Медицинский работник (в форме беседы) 1 раз в 3 месяца
Проведение санитарно-эпидемиологических мероприятий (дератизация/дезинсекция на объектах)	На основании контракта проводятся мероприятия по борьбе с насекомыми, грызунами и т.д. с применением разрешенных на территории РФ средствами дезинсекции/дератизации.	Один раз в квартал (работники центра гигиены)
Допуск к соревнованиям	Оформляется и подписывается заявка (предварительный осмотр обучающихся)	По факту выезда на соревнования
Медико–биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы на учебно–тренировочном этапе обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 3.3. Контрольные и контрольно–переводные нормативы (испытания) по виду спорта «дзюдо» на этапе спортивной специализации

Контроль общей и специальной физической, спортивно–технической и тактической подготовки осуществляется в текущего (выполнение контрольных упражнений), промежуточного (тестирование) и итогового (выполнение контрольных, контрольно–переводных нормативов) контроля. Текущий контроль проводится во время тренировочных занятий по плану тренера–преподавателя, не реже 1 раза в квартал. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год: октябрь, март. Итоговый контроль проводится 1 раз в год: апрель – май.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе спортивной специализации установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 №1024 и рекомендаций тренерского состава отделения «Дзюдо» спортивной школы.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юнош и	девушки
<p>1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			8	7

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.			не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее	
			12	11
8.3.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		115	105
<b>9. Уровень спортивной квалификации</b>				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

**Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно–тренировочного этапа (1 год обучения)**

##### **Общая физическая подготовка**

##### ***Практические занятия***

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2–3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы – подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2–3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по–пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

*Бокс.* Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных

ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжные гонки. Плавание.*

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

*Упражнения на борцовском мосту:* вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

*Имитационные упражнения:* имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

*Упражнения с партнером:* переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

*Игры в касания:* смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

*Имитационные упражнения с набивным мячом* для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

*Имитационные упражнения на гимнастической стенке* для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

*Поединки для развития силы:* на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

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

*Поединки для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

*Поединки для развития ловкости:* поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико–тактических действий.

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

*Развитие скоростной выносливости.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3–5 минут и таких 3–6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

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

*Развитие «борцовской» выносливости.* поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Проведение 2–3 длительностью до 20 минут.

*Развитие ловкости.* Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

*Развитие скоростно–силовых качеств:* в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с

односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3–6 таких комплексов работы и восстановления.

*Для развития специальных физических качеств* следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи–коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами),

*Воспитание скоростно–силовой выносливости* (работа субмаксимальной мощности) *Воспитание специальной выносливости* (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1–я станция – борьба за захват – 1 минута; 2–я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3–я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4–я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5–я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6–я станция – борьба лежа – 1 минута; 7–я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8–я станция – борьба лежа – 1 минута; 9–я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10–я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11–я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

#### **Техническая подготовка**

#### ***Практические занятия***

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия (кузуши)* – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

*Проведение поединков с односторонним сопротивлением.* Учи–коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

*Имитация бросков с проговариванием* (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15–30°).

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari.
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari.
3. Бросок через бедро захватом ворота – Koshi Guruma.
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi.
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai.

6. Передняя подножка – Tai Otoshi.
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi.
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata.

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame.
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame.
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame.
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kami Shiho Gatame.
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame.
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame.

#### *Самооборона*

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

#### *Изучение техники комбинаций, контрприемов*

<b>4 КЮ Оранжевый пояс</b>	
<b>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	
Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом с захватом руки
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Оури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>	
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
<b>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	
Цубмаэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

#### **Тактическая подготовка**

##### ***Тактика проведения технико-тактических действий***

*Однонаправленные комбинации – передняя подножка – подхват, через спину*

– передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

### ***Тактика ведения поединка***

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

### ***Тактика участия в соревнованиях***

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

### **Психологическая подготовка**

*Упражнения для воспитания волевых качеств*

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

*Нравственная подготовка*

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

### **Инструкторская и судейская практика**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи–секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Участие в 2–3 соревнованиях в течение года.

## ***Анализ соревнований***

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

## **Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно–тренировочного этапа (2 год обучения)**

### **Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2–3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы – подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2–3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по–пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

*Бокс.* Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклонь от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы -партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжные гонки. Плавание.*

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперед с упором в

подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

*Упражнения на борцовском мосту:* вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

*Имитационные упражнения:* имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

*Упражнения с партнером:* переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

*Игры в касания:* смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

*Имитационные упражнения с набивным мячом* для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

*Имитационные упражнения на гимнастической стенке* для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

*Поединки для развития силы:* на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

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

*Поединки для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

*Поединки для развития ловкости:* поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико–тактических действий.

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

*Развитие скоростной выносливости.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в

максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3–5 минут и таких 3–6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

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

*Развитие «борцовской» выносливости.* поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Проведение 2–3 длительностью до 20 минут.

*Развитие ловкости.* Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

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

*Для развития специальных физических качеств* следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи–коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами),

*Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности) Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):*

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1–я станция – борьба за захват – 1 минута; 2–я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3–я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4–я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5–я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6–я станция – борьба лежа – 1 минута; 7–я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8–я станция – борьба лежа – 1 минута; 9–я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10–я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11–я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

## Техническая подготовка

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперед, влево - назад, прямо, вправо - назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

### Самооборона

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

### Техническое мастерство

<b>3 КЮ Зеленый пояс</b>	
<b>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томозэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>	
Ката-дзуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-дзуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из–под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
<b>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

### **Тактическая подготовка**

#### ***Тактика проведения технико–тактических действий***

##### ***Однонаправленные комбинации***

Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – вы ведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка.

##### ***Разнонаправленные комбинации***

Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

#### ***Тактика ведения поединка***

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

#### ***Тактика участия в соревнованиях***

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

### **Психологическая подготовка**

#### ***Волевая подготовка***

***Для воспитания настойчивости:*** в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть

противника различными способами в течение 20–40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

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

*Для развития находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

#### *Нравственная подготовка*

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

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

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

#### **Инструкторская и судейская практика**

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

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

#### **Участие в спортивных соревнованиях**

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

#### *Анализ соревнований*

Разбор ошибок. Самостоятельный анализ схваток. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

#### **Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (3 год обучения)**

#### **Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2–3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы – подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2–3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в

упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по–пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

*Бокс.* Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжные гонки. Плавание.*

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

*Упражнения на борцовском мосту:* вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

*Имитационные упражнения:* имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

*Упражнения с партнером:* переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера,

кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

*Игры в касания:* смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

*Имитационные упражнения с набивным мячом* для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

*Имитационные упражнения на гимнастической стенке* для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

*Поединки для развития силы:* на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

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

*Поединки для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

*Поединки для развития ловкости:* поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико–тактических действий.

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

*Развитие скоростной выносливости.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3–5 минут и таких 3–6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

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

*Развитие «борцовской» выносливости.* поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением)

длительностью от 20 до 30 минут. Проведение 2–3 длительностью до 20 минут.

*Развитие ловкости.* Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

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

*Для развития специальных физических качеств* следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи–коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами),

*Воспитание скоростно–силовой выносливости* (работа субмаксимальной мощности) *Воспитание специальной выносливости* (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1–я станция – борьба за захват – 1 минута; 2–я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3–я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4–я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5–я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6–я станция – борьба лежа – 1 минута; 7–я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8–я станция – борьба лежа – 1 минута; 9–я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10–я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11–я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

### **Техническая подготовка**

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные – равновероятные для атаки. Учи–коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

#### *Броски – Nage Waza*

1. Бросок через голову подсадом голенью – Sumi Gaeshi.
2. Подножка назад седом (подсадка) – Tani Otoshi.
3. Бросок через плечо с колена – Seoi Otoshi.
4. Передний переворот – Sukui Nage.
5. Обратный бросок через бедро – Utsuri Goshi.
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – O Guruma.
7. Бросок через спину захватом руки под плечо – Soto Makikomi.
8. Выведение из равновесия – Uki Ooshi.
9. Задняя подножка – O Soto Otoshi.

10. Боковой переворот – Te Guruma

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо – Ude Hishigi Waki Gatame.
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху – Ude Hishigi Hiza Gatame.
3. Рычаг внутрь упором предплечьем – Ude Hishigi Hara Gatame.
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – Ude Hishigi Ashi Gatame.
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame.
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, – Ude Hishigi UdeGatame.
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – Sankaku Jime.
8. Удушающий спереди двумя отворотами – Tsukomi Jime

*Техническое мастерство*

<b>2 КЮ Синий пояс</b>	
<b>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину(бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>	
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
<b>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо

Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>	
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

### **Тактическая подготовка**

#### ***Тактика проведения технико-тактических действий***

##### *Однонаправленные комбинации*

Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

##### *Разнонаправленные комбинации*

Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

#### ***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.

#### ***Тактика участия в соревнованиях***

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

### **Психологическая подготовка**

#### *Волевая подготовка*

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

#### *Нравственная подготовка*

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо.

Личностные черты дзюдоиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

### **Инструкторская и судейская практика**

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

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

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Участие в 3–4 соревнованиях в течение года.

#### *Анализ соревнований*

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

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (4-5 год обучения)**

#### **Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

*Легкая атлетика:* для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег – 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности.

*Гимнастика:* для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

*Спортивная борьба:* для развития силы – приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

*Тяжелая атлетика:* упражнения с предельным весом штанги, с 60–80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

*Бокс:* бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

*Лыжные гонки, плавание.*

*Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)*

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1–я станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2–я станция – бег по татами 100 м; 3–я станция – броски партнера через

спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров; 6-я станция – полуприседы с партнером на плечах – 10 раз; 7-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз; 8-я станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди – 10 раз; 9-я станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя – 2–3 попытки в течение 10–15 секунд; 10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м.

*Силовые возможности (работа максимальной мощности)*

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами – 5 минут. 1-я станция – рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция – подтягивание на перекладине; 5-я станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция – жим штанги лежа – 50% от максимального веса; 7-я станция – «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

*Выносливость (работа большой мощности)*

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой – 3 минуты; 2-я станция – борьба за захват – 3 минуты; 3-я станция – борьба стоя – 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты; 4-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 5-я станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба лежа на выполнение удержаний – 3 минуты; 7-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 8-я станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция – борьба на выполнение удержаний – 3 минуты; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками – 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты – его партнер; 13-я станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты – его партнер; 14-я станция – сгибание рук в упоре лежа – 3 минуты; 15-я станция – прыжки.

**Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

*Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).*

*Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)*

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями

30 с, между кругами – 4–6 минут.

1–2-я серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;

3–4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

### **Техническая подготовка**

Учебно–тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

*Борьба за захват.* Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

*Броски – Nage Waza.*

1. Отхват под две ноги назад – O Soto Guruma.
2. Подножка вперед седом – Uki Waza.
3. Подножка вперед через туловище – Yoko Wakare.
4. Бросок через грудь скручиванием – Yoko Guruma.
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро – Ushiro Goshi.
6. Бросок через грудь прогибом – Ura-Nage.
7. Выведение из равновесия заведением назад – Sumi Otoshi.
8. Боковая подсечка с падением – Yoko Gake.

*Комбинации – Renzoku Waza*

1. Uchi Gari–Tai Otoshi.
2. Ko Uchi Gari–Seoi Nage.
3. Ko Uchi Gari–O Uchi Gari.

*Контрдействия – Kaeshi Waza*

1. Harai Goshi–Ushiro Goshi.
2. Ushi Mata–Tai Otoshi.
3. Seoi Nage–Te Guruma.

*Болевые и удушающие приемы в стойке*

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо – Kannuki – Gatame.
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху – Aiji- Makikomi.
3. Удушающий в стойке предплечьем – Томое-Jime.

## Самооборона

Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2–3 человека. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

### Техническое мастерство

<b>1 КЮ Коричневый пояс</b>	
<b>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>	
О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке(седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>	
Удэ-хишиги-тэ-катамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
<b>КИНШИ-ВАДЗА – ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА</b>	
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
<b>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>	
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия предплечье в стойке (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

### Тактическая подготовка

#### Однонаправленные комбинации

Подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри – бросок с обратным захватом ног, отхват – бросок через грудь, подсад бедром сзади – бросок через грудь, бросок через спину – боковой переворот, подсад голенью спереди – бросок через голову, подсечка изнутри – зацеп изнутри.

#### Разнонаправленные действия

Бросок через бедро – бросок через грудь, зацеп снаружи – бросок через спину, бросок через плечи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – передняя подножка, подсечка изнутри – бросок через плечи.

#### Тактика ведения поединка

*Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке:* изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойники, правостойники, темповики). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

*Способы утомления противника:* неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, манеррирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

### ***Тактика участия в соревнованиях***

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

### **Психологическая подготовка**

#### *Волевая подготовка*

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

#### *Нравственная подготовка*

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

### **Инструкторская и судейская практика (28 часов)**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

## Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 4–5 соревнованиях в течение года.

### Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### 4.2. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
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 соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

подготовки. Основы техники вида спорта			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.

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ 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.

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

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации учебно–тренировочного этапа необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-
5.	Костюм весогночный	штук	на обучающегося	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	1	2
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-

16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-
-----	------------------	------	-----------------	---	---

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Дзюдо для детей. Учебное пособие. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2021. – 497 с.
2. Дзюдо. Система и борьба. – М.: Феникс, 2019. – 800 с.
3. Евгений Вадимович Елисеев Дзюдо и сократительная способность миокарда спортсменов /Евгений Вадимович Елисеев, Марина Владимировна Трегубова, Андрей Валерьевич Панов. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2020. – 156 с.
4. Емельянова, И.В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника ноги (аши-ваза). Анализ, нюансы, сравнения /И.В. Емельянова. – М.: СпортАкадемПресс, 2021. – 745 с.
5. Киддо, Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана (набор из 33 карточек) / Б. Киддо. – М.: Прайм-Еврознак, АСТ, 2020. – 428 с.
6. Комплексы контрольных упражнений самозащиты без оружия. – М.: ЁЁ Медиа, 2020. – 649 с.
7. Тиновицкий, К. Г. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера /К.Г. Тиновицкий, И.В. Емельянова. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 120 с.
8. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки /Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. – М.: Феникс, 2021. – 160 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04>
2. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>

3. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>
4. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>
5. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/2-5at8cWcOE>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

9. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
10. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство
11. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство
12. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России
13. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет
14. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей
15. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf>