

**Приложение №2**

к приказу директора МКУ СШ ЦРС №217 от 26.05.2023 г. Об утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «дзюдо», «тяжелая атлетика», «универсальный бой», «футбол», «хоккей», «хоккей с мячом»

**СОГЛАСОВАНО**

Трудовым коллективом  
МКУ ДО«СШ «ЦРС»  
(протокол от 19.05.2023 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом МКУ ДО«СШ «ЦРС»  
№217 от 26.05.2023 г.

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

(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1074).

**Сроки и этапы реализации программы:**

- этап начальной подготовки – 4 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Иркутск  
2023 г.

## Содержание.

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b> .....	18
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	18
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	19
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»</b> .....	30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	30
4.2. Учебно-тематический план.....	48
<b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b> .....	54
<b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	55
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	55
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	59
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	59

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах «весовая категория 24 кг», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», «ката-группа», «ката», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074 (далее – ФССП).

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

Программа предусматривает следующие задачи:

- вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- формирование навыков в области судейской и инструкторской деятельности в избранном виде спорта;
- формирование теоретических знаний по основам физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд г. Иркутска по виду спорта «дзюдо».

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

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

Таблица 1.

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

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

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в трех направлениях – групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Направлены на подготовку к спортивным соревнованиям и отражают специальные учебно-тренировочные мероприятия по восстановлению,

медицинскому обследованию, мероприятия в каникулярный период и иные формы работы с занимающимися (см. таблицу 3).

- Спортивные соревнования.

Проходят в четырех видах – контрольные, для оценки навыков за спортивный период либо учебный год; отборочные, с целью отбора на спортивные соревнования или на следующий этап спортивной подготовки; основные, для повышения спортивного мастерства; игры, для отработки технико-тактических навыков. При направлении обучающихся на спортивные соревнования учитываются следующие требования:

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

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

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

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

Объем соревновательной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.

Таблица 3.

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

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия.</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Таблица 4.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10	6		1	
1.	Общая физическая подготовка (час)	172	208	182	150	156
2.	Специальная физическая подготовка (час)	16	37	138	166	218
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	44	67	94
4.	Техническая подготовка (час)	109	150	277	341	437
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	12	17	58	66	73
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	7	17	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	4	22	25	41
Общее количество часов в год:		312	416	728	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план представляет собой часовую нагрузку по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки. План составлен в соответствии и с объемом дополнительной образовательной программы



спортивной подготовки (приложение №2 ФССП по виду спорта «дзюдо» от 24 ноября 2022 года №1074) из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/8 часов,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет – 14/16 часов,
- этап совершенствования спортивного мастерства – 20 часов,

и средних показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 ФССП по виду спорта «дзюдо» от 24 ноября 2022 года №1074).

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность.</b>			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
<b>2. Здоровьесбережение.</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки,</li> </ul>	

		оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся.</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, диспуты, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4. Развитие творческого мышления.			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 7.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	«В мире справедливых и чистых результатов» – комплекс мероприятий, направленных на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с миром допинга, его влияния на спортивную карьеру спортсмена, здоровье и самочувствие. В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины или интеллектуальной игры по освещаемой теме.</li> <li>• Веселые старты, спортивные эстафеты должны быть направлены на формирование у занимающихся чувства справедливой и честной победы, проявление оптимальных возможностей</li> </ul>

	занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.		<p>организма для достижения наивысшего результата без дополнительных средств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала, улучшение взаимоотношений и взаимопонимания родителей и детей в профессиональной спортивной деятельности.</li> <li>• Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Закон чистых результатов» – план мероприятий, основанный на закреплении и совершенствовании знаний спортсменов о вреде допинга в профессиональной деятельности. Мероприятия могут быть реализованы в формате обучения, семинаров, познавательных информативных встреч, игр и т.д.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В рамках мероприятий для спортсменов учебно-тренировочного этапа важным мероприятием в закреплении знаний о допинге будет прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА.</li> <li>• Семинары для спортсменов и (или) тренеров-преподавателей можно проводить в дистанционном и очном форматах, с привлечением спортивных профессоров, спортсменов, врачей и иных специалистов, работающих в сфере спортивных результатов.</li> <li>• С целью закрепления материала для занимающихся можно проводить</li> </ul>

			<p>антидопинговые викторины, игры, совместно оформлять информационные уголки и стенды с возможностью проверить знания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Важно проводить и различные формы тестирования в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>«В ответе за свои спортивные результаты» – мероприятия, направленные на самостоятельный контроль спортсменами своих профессиональных результатов, развитие способностей организма без использования каких-либо незаконных средств. Формами работы могут быть обучение и тестирование для проверки знаний, ведение дневника спортсмена для отслеживания состояния и возможностей организма, планирование нагрузки и упражнений совместно с тренером-преподавателем.</p>	<p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• С целью закрепления знаний о требованиях к работе с допингом спортсмен может проходить онлайн обучение на сайте РУСАДА.</li> <li>• На этапах совершенствования спортивного мастерства успешным в работе будет метод ведения спортивных дневников, которые помогут отследить состояние спортсмена и подобрать эффективные упражнения для совершенствования возможностей организма.</li> <li>• Спортсменам также важно знать список запрещенных лекарственных препаратов (международный стандарт «Запрещенный список»).</li> </ul>

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 8.

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
<b>1. Судейская подготовка.</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с правилами соревнований избранного вида спорта;</li> <li>- изучение видеоматериала с анализом действий всех категорий судей и членов судейской коллегии;</li> <li>- работа в процессе учебно-тренировочного занятия в роли судьи;</li> <li>- работа помощником секретаря на соревновательных мероприятиях локального или местного значения;</li> <li>- прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.</li> </ul>	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с функциями и обязанностями всех статусов судей и членов судейской коллегии;</li> <li>- работа во всех статусах судей судейской бригады и главной судейской коллегии;</li> <li>- прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.</li> </ul>	
<b>2. Инструкторская практика.</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с методическими пособиями и материалами по анатомии и биомеханики упражнений избранного вида спорта в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в каникулярный период;</li> <li>- освоение методов организации учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части;</li> <li>- наблюдение за техникой выполнения упражнений спортсменов, анализ допущенных ошибок, методика их исправления;</li> <li>- работа с инвентарем и спортивным оборудованием;</li> <li>- работа в качестве дежурного учебно-тренировочного занятия (подготовка</li> </ul>	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки

	тренировочной площадки и соблюдение чистоты по окончанию занятия).	
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий (отдельной части занятия) в группах начальной подготовки;</li> <li>- правильная демонстрация упражнений в рамках вида подготовки;</li> <li>- составление конспекта занятия с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;</li> <li>- умение замечать и исправлять ошибки в выполнении упражнений другими спортсменами.</li> </ul>	

План инструкторской и судейской практики составлен в соответствии с учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы по виду спорта «дзюдо», ФССП по виду спорта «дзюдо», правилами избранного вида спорта, методической научной литературой по физическому воспитанию и основам медицинских знаний.

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

Таблица 9.

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Виды и формы мероприятий	Период реализации
1. Медицинские мероприятия.			
Начальная подготовка	1	Первичные и повторные медицинские обследования, медико-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
	3		
	4		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	Повторные, дополнительные и углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогический контроль, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий и соревнований, медицинское обеспечение спортивных соревнований, врачебно-спортивные консультации.	
	6		
	7		
	8		
	9		



Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	Углубленные медицинские обследования не реже 1 раза в 6 месяцев, медицинский контроль перед и после соревновательной деятельности, медицинское обследование по профилактике травматизма и укрепления мышечно-связочного аппарата не реже 1 раза в год.	
2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).			
Начальная подготовка	1	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	
	2		
	3		
	4		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	Витаминизация, физиотерапия, локальная прессотерапия, электростимуляция, различные виды ручного и инструментального массажа, гидротерапия.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	6		
	7		
	8		
	9	Фармакологические препараты с укрепляющим действием мышечного аппарата, тонизирующие; витаминизация; лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный и иные виды массажа. Терапия мануальная, иглотерапия. Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, ультрафиолетовое излучение, мази, гели.	
3. Восстановительные средства.			
Начальная подготовка	1	Естественным путем (чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное увеличение объема и интенсивности занятий, проведение занятий в игровой форме, рациональное сочетание игр и упражнений с интервалами отдыха, использование подвижных игр и эстафет,	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуаль
	2		

	3	гигиенический душ, ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе).	ным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки.
	4		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	- Педагогические средства (рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха); - гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание); - психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися); - средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны).	
	6		
	7		
	8		
	9		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено		

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

- на этапе начальной подготовки:
  - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом,
  - повысить уровень физической подготовленности,
  - овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»,
  - получить общие знания об антидопинговых правилах,
  - соблюдать антидопинговые правила,
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности,

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий,

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля,

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»,

- изучить антидопинговые правила,

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений,

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения на учебно-тренировочном этапе,

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения на учебно-тренировочном этапе,

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

• на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 10.

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

3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше.				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет.				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет.				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет.				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше.				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8

8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо».				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг».				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг».				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг».				

3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг».				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг».				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг».				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10

6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг».				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг».				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации.				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный		



		разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--	---

Таблица 12.

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

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг».			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6      10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			16      14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170      150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг».			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8      10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14      13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160      145
5. Уровень спортивной квалификации.			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Аттестационный тесты (вопросы) по видам подготовки.

- Этап начальной подготовки.

1. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?

- Подготовка является частью тренировки
- Тренировка является частью подготовки
- Ничем не отличается

2. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

- Один месяц

- б. Один год
- в. Четыре года

3. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

- а. Результаты на соревнованиях
- б. Вес и рост спортсмена
- в. Результаты, например, в жиме штанги лежа

4. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

- а. Вес и рост спортсмена
- б. Результаты, например, в беге на 1 км
- в. Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы

5. Где берет свое начало система подготовки спортсменов к Олимпийским играм?

- а. В Древней Греции
- б. В России
- в. В Китае

6. В чем характерные различия понятий «подготовка» и «подготовленность» спортсмена?

- а. Термин «подготовка» отражает процесс, а термин «подготовленность» – результат
- б. Термин «подготовленность» входит в определение понятия «подготовка»
- в. Определение терминов «подготовка» и «подготовленность» схоже и отражает возможности организма спортсмена

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

- а. Олимпийский цикл
- б. Моноцикл
- в. Микроцикл
- г. Мезоцикл
- д. Макроцикл
- е. Мегацикл

2. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?

- а. Этапы
- б. Периоды
- в. Уровни
- г. Части

3. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсменов?

- а. Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно
- б. Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения

- в. Физические качества и физические способности – это одинаковые понятия
- г. Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

4. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

- а. Общеподготовительный
- б. Специально-подготовительный
- в. Вспомогательно-подготовительный

5. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

- а. Предсоревновательный
- б. Соревновательный
- в. Восстановительный (переходный)
- г. Никакой

6. Методики, позволяющие выявить изменение уровня эмоционального возбуждения и отдельных психических функций, характеризующих психическое состояние спортсмена в данный момент, используются для текущих

- а. Психологических обследований спортсмена
- б. Медико-биологических обследований спортсмена
- в. Педагогических исследований
- г. Теоретических исследований

7. Какую тенденцию имеет динамика общей физической подготовки (далее – ОФП) в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

- а. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется
- б. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается
- в. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается
- г. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует

8. Тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд этапов, периодов, называется:

- а. Моноциклом
- б. Микроциклом
- в. Мезоциклом
- г. Макроциклом

• Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?

- а. Направленность к высшим достижениям
- б. Единство общей и специальной подготовки
- в. Непрерывность тренировочного процесса
- г. Волнообразность тренировочной нагрузки
- д. Принцип сознательности и активности

2. Какой вид имеет динамика тренировочной нагрузки в подготовительно-соревновательном процессе спортсменов?

- а. Прямолинейно-восходящая

- б. Прямолинейно-нисходящая
- в. Неординарно-волнообразная
- г. Скачкообразная

3. Можно ли считать термины «максимальная нагрузка» и «предельная физическая нагрузка» идентичными?

- а. Да
- б. Нет
- в. Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой

4. Сколько в среднем длится микроцикл тренировочного процесса спортсменов?

- а. Один день
- б. Одну неделю
- в. Один месяц
- г. Один год
- д. Несколько лет

5. Можно ли считать тренировочную нагрузку «до отказа» и «запредельную нагрузку» одинаковыми?

- а. Да, можно
- б. Нет, нельзя
- в. Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой

6. Как реагирует организм спортсмена на одну и ту же тренировочную нагрузку при ее частом использовании?

- а. Реакция организма на одну и ту же нагрузку увеличивается
- б. Реакция организма на одну и ту же нагрузку уменьшается
- в. Реакция организма на одну и ту же нагрузку не изменяется
- г. Реакция организма на одну и ту же нагрузку исчезает

7. Процесс, направленный на создание у спортсмена состояния эмоциональной, интеллектуальной и волевой готовности к соревнованию – это...

- а. Тактическая подготовка
- б. Специальная физическая подготовка
- в. Психологическая подготовка
- г. Интегральная подготовка

8. Процесс формирования знаний об особенностях избранного вида спорта осуществляется через...

- а. Воспитательную работу
- б. Теоретическую подготовку
- в. Знакомство с правилами вида спорта
- г. Педагогическое взаимодействие

9. Документ, регламентирующий спортивные взаимоотношения всех участников спортивных соревнований в конкретном виде спорта, называется...

- а. Правилами вида спорта
- б. Положением о соревнованиях
- в. Регламентом соревнований
- г. Сводом этических норм участников соревнований

10. Как называется состояние длительного сокращения, непрерывного напряжения мышц, возникающее при поступлении к ней через мотонейрон нервных импульсов с высокой частотой?

- а. Гипотонус мышц
- б. Гипертонус мышц
- в. Синапс мышц
- г. Судорога мышц

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

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

##### Этап начальной подготовки, 1 год обучения.

- Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических качеств:

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

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

- Быстрота. Бег 10-30 м. Бег на носках; с высоким подниманием бедра; парами; коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом; челночный бег 3х6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

- Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных исходных положений, подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на

прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

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

Упражнения физической подготовки комплексного воздействия:

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

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

- Специальная физическая подготовка.

Упражнения: имитация движений животных/птиц/насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

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

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

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

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

Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост».

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

Выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

Группировки из различных исходных положений: сидя, лежа, стоя.

Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

- Техническая подготовка.

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

Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-

МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

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

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

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

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

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

- Тактическая подготовка.

Взаимодействие с партнером:

- обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;

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

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

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

Противоборство в стойке:

- броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга);

- броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);

- обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);

- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);

- на выполнение заданного удержания.

Этап начальной подготовки, 2 год обучения.

- Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических качеств:



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

- Ловкость. Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.

- Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м. Бег 10, 20, 30 м. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.

- Сила. Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 м) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

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

Упражнения физической подготовки комплексного воздействия:

- Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Вербочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками.

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

- Специальная физическая подготовка.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

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

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

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

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

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

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

- приседания (5 раз),
- перекаты из положения лежа влево (3 раза),
- отжимания от пола (5 раз),
- перекаты из положения лежа вправо (3 раза),
- бег вперед-назад 3м (5 раз),
- кувырок вперед (1 раз),
- прыжки из приседа (3 раза),
- кувырок назад (1 раз),
- бросок вверх и ловля набивного мяча (5 раз).

- Техническая подготовка.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

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

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

Сковывающие действия: МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

- Тактическая подготовка.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

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

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

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединок до 2 мин.

Противоборство в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- с использованием края татами;
- поединок до 2 мин.

Этап начальной подготовки, 3 год обучения.

- Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических качеств:

- Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение-расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных исходных положениях (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; «хлыстообразные» движения расслабленными руками за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический «мост» из положения лежа на спине.

- Ловкость. Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны. Челночный бег 3x10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

- Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3x10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

- Сила. Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка. Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким); борцовский «мост» из положения лежа на спине. Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

- Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, 1500 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

Упражнения физической подготовки комплексного воздействия:

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

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

- Специальная физическая подготовка.

Совершенствование техники изученных упражнений.

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

Имитация бросков первого-третьего года обучения. Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором.

Упражнения на борцовском «мосту» из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский «мост» (перекидка), переход с борцовского «моста» в упор головой в татами (забеганием).

Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами,

номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди, количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

- учикоми о-сото-гари (6-10 раз),
- челночный бег лицом вперед 6-8 м (3 раза),
- учикоми таи-отоши (6-10 раз),
- челночный бег спиной вперед 6-8 м (3 раза),
- учикоми ко-учи-гари (6-10 раз),
- челночный бег боком приставным шагом 6-8 м (3 раза),
- учикоми СЭОЙ-НАГЭ (6-10 раз).

- Техническая подготовка.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

- Тактическая подготовка.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

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

Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска.

Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

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

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

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

Этап начальной подготовки, 4 год обучения.

- Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических качеств:

- Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку).

- Ловкость. Ранее изученные упражнения. Жонглирование двумя теннисными мячами. Равновесия: сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; движения на ограниченной опоре (рейка гимнастической скамейки, бревно); прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, кувьрки вперед-назад. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

- Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину и высоту с места; прыжки со скакалкой (на месте, с продвижением вперед); прыжки через барьер (натянутую резинку). Подвижные игры, эстафеты.

- Сила. Ранее изученные упражнения. Переползание по-пластунски. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Комплексы общеразвивающих упражнений с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг). Круговая тренировка 6-8 станций.

- Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе.

Упражнения физической подготовки комплексного воздействия:

- Подвижные игры: Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с выручкой. Погоня. Старт после броска. Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку.

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

- Специальная физическая подготовка.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Имитационные упражнения.

Имитация бросков 1-4 года обучения с партнером и без него (учикоми в парах, учикоми с тенью, учикоми с амортизатором).

«Цепочки» с включением элементов техники (учикоми) с партнером и без партнера, ранее изученные.

- Техническая подготовка.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом и базовые варианты уходов от них.

Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов 1-4 годов обучения.

- Тактическая подготовка.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке. Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) – передняя подножка (ТАЙ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – передняя подножка (ТАЙ-ОТОШИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка – общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества);
- условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.

Поединки:

- на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника;

- в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема;

- с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки;

- с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),

1-2 годы обучения.

- Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических качеств: возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера-преподавателя из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Упражнения физической подготовки комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Средства развития специальных физических качеств: имитационные упражнения с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др. по выбору тренера-преподавателя.

Упражнения для развития координации и моторики: прыжки в высоту и длину, одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

- Специальная физическая подготовка.

Поединки:

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);

- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);

- для развития скоростно-силовых способностей;

- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);

- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);

- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).



- Техническая подготовка.

Таблица 13.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год обучения	
Техника бросков (nage waza)		Техника бросков (nage waza)	
чистый бросок через спину	иппон сеой нагэ	бросок через спину	эри сэой нагэ
подхват бедром под две ноги	хараи гоши	бросок через спину	моротэ сэой нагэ
бросок через бедро с захватом отворота	цури коми гоши	бросок через спину захватом руки под плечо	сото макикоми
задняя подсечка	ко сото гари	бросок через бедро захватом за два рукава	содэ цури коми гоши
Техника сковывающих действий (katame waza)			
удержание поперек с захватом руки		кузурэ ёко шихо гатамэ	
удержание со стороны головы с захватом руки		кузурэ ками шихо гатамэ	
удержание верхом с захватом руки		кузурэ татэ шихо гатамэ	
<p>Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года освоения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).</p> <p>Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний, указанных в таблице.</p> <p>Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда Укэ находится на четвереньках (позиция «черепахи»).</p> <p>Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»).</p> <p>Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осаэкоми вадза».</p>		<p>Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.</p>	

- Тактическая подготовка.

Однонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) – отхват (o soto gari); подхват бедром (harai goshi) – подхват изнутри (uchi mata). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) – бросок через спину (morote seoi nage). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

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 преимуществом, не дать противнику победить и т. п.

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

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

##### 3-5 годы обучения.

- Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера-преподавателя из других видов спорта.

Упражнения физической подготовки комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

- Специальная физическая подготовка.

Средства развития специальных физических способностей:

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

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

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

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

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

- Техническая подготовка.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3 год обучения.

Таблица 14.

<i>Техника бросков (nage waza).</i>		
подхват под одну ногу	учи мата	uchi mata
бросок через голову с упором стопой в живот	томое нагэ	tomoe nage
боковая подножка на пятке (седом)	ёко отоши	yoko otoshi
<i>Техника сковывающих действий (katame waza).</i>		
техника kansetsu waza		
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame
Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице.	удэ хишиги удэ гатамэ	ude hishigi ude gatame
рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку	удэ хишиги ваки гатамэ	ude hishigi waki gatame

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года освоения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- формирование индивидуальной техники (tukui waza);

- тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butsukari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4 год обучения.

Таблица 15.

<i>Техника бросков (nage waza).</i>		
зацеп снаружи голенью	ко сото гакэ	ko soto gake
подсад бедром и голенью изнутри	ханэ гоши	hane goshi
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	суми гаэши	sumi gaeshi
задняя подножка на пятке (седом)	тани отоши	tani otoshi
<i>Техника сковывающих действий (katame waza).</i>		
техника shime waza		
удушение захватом головы и руки ногами	санкаку джимэ	sankaku jime

удушение сзади двумя отворотами	окури эри джимэ	okuri eri jime
удушение сзади отворотом, выключая руку	ката ха джимэ	kata ha jime

Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года освоения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- изучение комплекса технических действий, указанных в таблице 15;
- совершенствование указанных выше комплексов технических действий.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5 год обучения.

Таблица 16.

<i>Техника сковывающих действий (katame waza).</i>		
техника shime waza		
удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджи джимэ	kata juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджи джимэ	name juji jime
удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэ гурума джимэ	sode guruma jime

Подготовка к аттестации по демонстрации техники пятого года освоения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- изучение комплекса технических действий, указанных в таблице 16;
- совершенствование указанных выше комплексов технических действий.

- **Тактическая подготовка.**

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

Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

- **Общая физическая подготовка.**

Усовершенствование выполнения упражнений общей физической подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

- Специальная физическая подготовка.

Усовершенствование выполнения упражнений специальной физической подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

- Техническая подготовка.

Таблица 17.

<i>Техника бросков (nage waza).</i>		
подхват под две ноги с захватом руки под плечо	хараи макикоми	harai makikomi
подхват изнутри с захватом руки под плечо	учи мата макикоми	uchi mata makikomi
отхват с захватом руки под плечо	о сото макикоми	o soto makikomi
бросок через ногу скручиванием	аши гурума	ashi guruma
передняя подножка на пятке седом	уки вадза	uki waza
бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху	хиккоми гаэши	hikkomi gaeshi
бросок через грудь седом	ёко гурума	yoko guruma
подсад опрокидыванием от броска через бедро	уширо гоши	ushiro goshi
бросок через грудь прогибом	ура нагэ	ura nage
бросок через плечи «мельница»	ката гурума	kata guruma
боковой переворот	тэ гурума	te guruma
бросок захватом двух ног	моротэ гари	morote gari
бросок захватом ноги за подколенный сгиб	кучики даоши	kuchiki daoshi
<i>Техника сковывающих действий (katame waza).</i>		
техника kansetsu waza		
рычаг локтя через предплечье в стойке	удэ хишиги тэ гатамэ	ude hishigi te gatame
рычаг локтя внутрь ногой	удэ хишиги аши гатамэ	ude hishigi ashi gatame
рычаг локтя захватом головы и руки ногами	удэ хишиги санкаку гатамэ	ude hishigi sankaku gatame
техника shime waza		
удушение сзади плечом и предплечьем	хадака джимэ	hadaka jime
удушение спереди предплечьем	кататэ джимэ	katate jime

удушение кистями	спереди	рётэ джимэ	ryote jime
удушающий «вертушкой»	прием	цуккоми джимэ	tsukkomi jime

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо изучить комплекс технических действий, перечисленных в таблице 17, и сдать аттестационный экзамен на знание этого комплекса, а также выполнить требования спортивного результата на присвоение звания КМС.

- **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка осуществляется в зависимости от уровня предстоящих соревнований, умений и навыков спортсмена и на усмотрение тренера-преподавателя.

#### Психологическая подготовка (на все этапы спортивной подготовки).

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Для психологической подготовки спортсменов используются:

- **Мобилизирующие средства и методы.** Направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация» – это активизация психических и/или психофизиологических сил организма спортсмена для выполнения двигательных действий в тренировочном или соревновательном процессах), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия как возбуждающий вариант акупунктуры (воздействие на болевые или нервные точки), возбуждающий массаж.

- **Корректирующие средства.** Обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- **Релаксирующие средства.** Направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

- **Психолого-педагогические средства.** Относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную

стороны спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

- Психофизиологические средства. Физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

- Приемы произвольной саморегуляции. Направлены на снижение мышечного напряжения. По способу применения такими приемами могут быть самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки – детальное представление выполняемого упражнения).

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 18

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



	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:</i>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании

	формировании личностных качеств			личностных качеств. 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 к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

	экипировка по виду спорта			эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</i>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «весовая категория 24 кг», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», «ката-группа», «ката» вида спорта «дзюдо» относятся:

- учет особенностей осуществления спортивной подготовки по реализуемым спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов;

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

- при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях;

- соответствие возраста обучающихся установленному возрасту в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- отсутствие возрастных ограничений обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «футбол» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- тренажерный зал и (или) специализированные места для размещения тренажеров, тренировочный спортивный зал с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом в спортивных комплексах «Вымпел» (г. Иркутск, ул. Трудовая, 115а) и «Локомотив» (г. Иркутск, ул. Норильская, 1);

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу 19);

- спортивную экипировку, передаваемую в индивидуальное пользование (см. таблицу 20);

- проезд обучающихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питание и проживание обучающихся в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 19.

№ 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 балансировочная	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
Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1

19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велозргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

Таблица 20.

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



	(дзюдога»: куртка и брюки)								
5.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, профессиональная деятельность муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

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

- Соответствие уровня квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

### Информационные образовательные ресурсы.

В работе с обучающимися применяются:

- компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведения викторин и интеллектуальных игр;
- учебники по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;
- интернет-ресурсы (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов);
- работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки обучающихся.

В профессиональной деятельности тренера-преподавателя применяются:

- методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;

- участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации.

Перечень информационно-методического обеспечения.

- Литературные источники:

1. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений – сред. проф. образования. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2011.

2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. – Москва: Просвещение, 1991.

3. Низкодубова С.В., Каюмова Е.А., Легостин С.А., Мастеница Э.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие. – Томск: Центр учебнометодической литературы ТГПУ, 2003.

4. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1984.

5. Правила вида спорта «дзюдо», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 февраля 2020 г. № 80 с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 6 ноября 2020 г. № 818, от 5 февраля 2021 г. № 51, от 4 октября 2021 г. № 761, от 2 сентября 2022 г. № 707, от 20 января 2023 г. № 35.

6. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1305

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074.

- Интернет–ресурсы:

1. Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании: [www.eип-фкис.рф](http://www.eип-фкис.рф)

2. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

3. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.roc.ru](http://www.roc.ru)

7. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)