

**Структура программы**

Титульный лист

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Краткая характеристика……………………………………………………….4

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»………………………………………………………………………...5

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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 по виду спорта «дзюдо»….7

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»……………………………………………………………………...7

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации, дополнительной образовательной спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»…………………….13

2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки……………………………………………………………18

2.5 Календарный план воспитательной работы……………………………………….16

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте…………19

2.7 План инструкторской и судейской практики……………………………………...25

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………………………….….27

2.9 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, участие в соревнованиях……………………29

2.10 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих

спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки…………………..30

2.11 Рабочая программа по виду спорта «дзюдо», программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана……………………………………………………………………….41

2.12 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия……………………………………………………………………..56

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ………………………...61

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Краткая характеристика

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) – одно из самых известных японских боевых искусств, которое имеет глубокие исторические корни и впитало в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Отцов современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1890 г. В г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа.

Основой дзюдо являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде – куртке с поясом и брюках (дзюдоги), на специальных матах – татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 30 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты. Любой поединок в дзюдо начинается и заканчивается поклонами. Уважение к противнику, судьям – непреложное правило любого единоборства. Существует «Правило трех поклонов». Первый поклон дзюдоист должен сделать перед тем, как выйти на татами (вступить на зону безопасности), второй – делается при входе в зону рабочей площади (после приглашения арбитра), третий – пересекая цветную полосу в центре татами. После окончания схватки и

объявления ее результатов, ритуал проводится в обратном порядке.

Как и любой вид спорта, дзюдо дает возможность улучшить общий уровень физической подготовленности (силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию), развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, и, безусловно, дисциплинирует человека.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» разработана в соответствиис Федеральным стандартом спортивнойподготовкипо видуспорта 3

«дзюдо» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1074, определяющим условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

Программа охватывает комплекс мероприятий по подготовке спортсменов на весь многолетний период – от этапа начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, медико-биологического контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В программе раскрывается содержание тренировочной подготовки, планы по разделам подготовки, теоретический материал по видам подготовки, система контроля и зачетные требования.

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

 на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "дзюдо";

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "дзюдо";

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

- укрепление здоровья. на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей физической подготовки и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;

- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья.

 на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "дзюдо";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "дзюдо";

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

- укрепление здоровья.

 На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "дзюдо";

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

- сохранение здоровья.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе подготовки и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, медико-биологического контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из 5

конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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 по виду спорта «дзюдо»

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительн ость этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3-4 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 1 |

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» *Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| До  года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | | 6-8 | | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | | 312-416 | | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

 организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

 осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной или иной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

 осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия (применяются специальные упражнения – акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности. Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное

снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задачи для выполнения в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий:

 групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

 индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

 самостоятельная – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия проводятся в помещениях, оснащенных автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением.

3. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений. 4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

5. Спортсмены должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застежек, карманов.

6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.д.) перед занятиями необходимо снимать.

7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

8. Спортсмены должны строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

9. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения должны проводиться с соблюдением необходимых интервалов и дистанций между

занимающимися спортсменами. Броски следует выполнять с центра на край ковра.

10. При проведении приемов (бросков) необходимо соблюдать правила страховки и самостраховки.

11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приема.

12. Не допускается проведение запрещенных правилами (опасных) технических действий.

13. Спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

14. При возникновении опасной ситуации нежно немедленно прекратить выполнение приема.

15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.

17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду необходимо иметь головной убор.

В системе многолетней спортивной подготовки соревновательные нагрузки гармонично сочетаются с динамикой тренировочных нагрузок и составляют с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способностью решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления. А также на основе варьирования интенсивности упражнений и продолжительности отрезков с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по всей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования, предъявляемые к спортсмену на соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизацией состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение

интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировок.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг – партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Таблица 3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий  по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

Объем соревновательной деятельности

*Таблица 4*

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

2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

 первый уровень – микроструктуры – это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

 второй уровень – мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

 третий уровень – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

***Построение тренировки в малых тренировочных циклах (микроциклах)***

Структура малых циклов или микроструктура представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса дзюдоистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса дзюдоистов позволяет:

 обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

 регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки.

Обобщенные внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивности нагрузок:

 наличие в его структуре двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых);

 окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

 регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 мезоциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности (в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются);

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов. Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением

спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл – основная работа, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки дзюдоистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке спортсменов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки дзюдоистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке дзюдоистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

В каждом макроцикле тренировки дзюдоистов обычно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки дзюдоистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; материально-технической обеспеченностью и т.д.

В подготовительном периоде у дзюдоистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление дзюдоистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсменов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

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.

В расписании тренировочных занятий (тренировок) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки,

утвержденный приказом директора на спортивный сезон, согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- этап начальной подготовки – не более 2-х часов в день; - учебно-тренировочный этап – не более 3-х часов в день;

- этап совершенствования спортивного мастерства –не более 4-х часов в день;

- этап высшего спортивного мастерства –не более 4 часов в день.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна составлять более 8 часов.

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

Начало занятий для несовершеннолетних спортсменов не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов, для спортсменов старше 18 лет – окончание занятий – не позднее 21.30 часов.

Приобъединении воднугруппу лиц, проходящих спортивную подготовкуна разных этапах спортивной подготовки, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочным мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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 | Этап высшего спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | | До трех  лет | | Свыше трех  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | | 10-14 | | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| 3 | | 3 | | 4/5 | 6 | 6 | 6 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| 10 | | | 6 | | | 1 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 54-60 | 50-54 | | 20-25 | | 17-19 | 14-18 | 14-18 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 1-5 | 5-10 | | 16-20 | | 18-22 | 20-22 | 20-25 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | | 6-8 | | 8-9 | 8-10 | 8-10 |
| 4. | Техническая подготовка | 30-38 | 36-40 | | 36-41 | | 38-43 | 41-44 | 41-46 |
| 5. | Тактическая подготовка | 4-6 | 4-6 | | 8-9 | | 8-9 | 7-8 | 5-6 |
| 6. | Теоретическая под готовка | 4-6 | 4-6 | | 8-9 | | 8-9 | 7-8 | 5-6 |
| 7. | Психологическая подготовка | 4-6 | 4-6 | | 8-9 | | 8-9 | 7-8 | 5-6 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 4 | | 2 | | 2 | 3 | 3 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | |  | |  |  |  |
| 10. | Судейская практика | - | - | |  | |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1-3 | 1-3 | | 2-4 | | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1-3 | 1-3 | | 2-4 | | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | | 520-728 | | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

2.5 Календарный план воспитательной работы

*Таблица6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;  - … | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе;  - … | В течение года |
| 1.3. | … | … | … |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - … | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  **-** … | В течение года |
| 2.3 | … | … | … |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  - … | В течение года |
| 3.3. | … | … | … |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов;  - … | В течение года |
| 4.2. | … | … | … |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений.

Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого- либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (В АД А).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытиеилилюбойдругой видсоучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более

эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

План антидопинговых мероприятий

*Таблица 7*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «Чистый спорт» и глобальный антидопинговой системой | … | … |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риск использования пищевых добавок | … | … |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | Права и обязанности  ФОК «Триумф» (г. Спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил, применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок…  Субстанции и методы,  включенные в Запрещенных список. Применение  лекарственных средств и разрешение ТИ. | … | … |

2.7 План инструкторской и судейской практики

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка дзюдоиста к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Дзюдоисты на этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими борцами; самостоятельно составлять конспект занятия; вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

Содержание инструкторской и судейской практики в группах спортивного совершенствования

Таблица №8

|  |  |
| --- | --- |
| Вид практики | Содержание практики |
| Инструкторская | ■ Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по  заданию тренера, демонстрируют  технические действия выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в  разучивании отдельных упражнений и приемов;  ■ Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока:  разминки, заключительной основной частей;  и проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки;  ■ Обучающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа |
| Судейская | Участие в судействе соревнований в роли секретаря.  Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей;  ■ Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секреторя.  **■** Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. |

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

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется в процессе комплексного контроля, цель которого – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.)

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. Углубленные медицинские осмотры проводятся не реже 2 раз в годд.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и готовятся рекомендации по режиму и методике подготовки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, вносит в них соответствующие корректировки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1. Педагогические средства восстановления:

 рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;  рациональное построение тренировочного занятия;

 постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

 разнообразие средств и методов тренировки;

 переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

 чередование тренировочных нагрузок различного объема интенсивности;  изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

 оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

 оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичных нагрузок;  оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

 упражнения для активного отдыха и расслабления;  корригирующие упражнения на позвоночник.

2. Психологические средства восстановления:

 создание положительного эмоционального фона тренировки;  переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;  внушение;

 психорегулирующая тренировка.

3. К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

 гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера; - душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питание; - витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток.  Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная и суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плаваниеит.д.) адаптация происходит постепенно. Вэтойсвязи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения дзюдоистов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.9 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, участие в соревнованиях

Положительными результатами реализации программ спортивной подготовки можно считать:

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо; выполнение массовых разрядов (3 юношеского).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства города и области; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышения функциональных возможностей организма спортсменов; стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; стабильная демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Приложение № 6

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта   
«дзюдо», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 4 | 3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +2 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель,  дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | |
| 2 | 1 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 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 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 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 3×10 м | с | не более | |
| 11,0 | 11,4 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 4 | 2 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 60 | 50 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| 10,6 | 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 3×10 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 3×10 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 |

Приложение № 7

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта   
«дзюдо», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**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 3х10 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 3х10 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 3х10 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 3х10 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» | | |

Приложение № 8

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта   
«дзюдо», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

**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 3х10 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 3х10 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» | | |

Приложение № 9

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта   
«дзюдо», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. № \_\_\_\_

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»,  «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг»,  «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»;  для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг»,  «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг»,  «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг» | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | |
| - | 19 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | | 9 | - |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | |
| 27 | 12 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин –  «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг»,  «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»,  «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;  для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | |
| - | 15 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | | 7 | - |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | |
| 26 | 19 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»,  «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»;  для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг» | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3х10 м | | с | не более | |
| 9,0 | 9,6 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | не менее | |
| 20 | 18 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 195 | 160 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:  для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»,  «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг»,  «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;  для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3х10 м | | с | не более | |
| 9,6 | 10,1 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | не менее | |
| 18 | 16 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 175 | 150 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 5.1. | | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

2.11 Рабочая программа по виду спорта «дзюдо», программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно

самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовку не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техниканаходится впрямойзависимостиот уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других Уровень проявления физических 44

качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физически качеств

***Силы:*** подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа: сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до ухвата руками в висенагимнастическойстенке; лазаниепо канатус помощьюног, без помощиног; приседания; повороты туловища; наклоны с партнером на плечах; подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

***Быстроты:*** легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек; броски манекена через спину.

***Гибкости:*** вставание на мост из стойки; переворачивания на мосту с помощью партнера; упражнения на гимнастической стенке; упражнения для формирования осанки.

***Ловкости:*** челночный бег 3х10; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот; подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; эстафеты, игры в касания, в захваты.

***Выносливости:*** кросс 800 м, плавание – 25 м.

***Упражнения для комплексного развития качеств:*** поднимание и опускание плеч; круговые движения, из упора, присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 9, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазания по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Cпециальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса.

***Упражнения для развития специальных физических качеств***

***Силы:*** выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах.

***Быстроты:*** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 сек, 10 сек.

***Выносливости:*** проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 мин).

***Гибкости:*** проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

***Ловкости:*** выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.

***Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения:*** боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежачему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катающемуся мячу.

Развитие силовых качеств

Задачи силовой подготовки дзюдоистов:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).

2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.

3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы.

Применение силы дзюдоистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке или в партере. Силовые способности дзюдоистов делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у дзюдоистов в статическом (изометрическом) и динамическом (изотоническом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении из захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины)

выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов. Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются

непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление у дзюдоистов особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона – мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа – композиция мышцы).

Развитие скоростных качеств

Быстрота (скоростные способности) определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия и раздражителя, до начала ответа на него (латентный период реакции).

Скоростные способности в дзюдо проявляются в трех видах.

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют впростых ситуациях: бег по сигналу, опережение взахвате идр. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера).

Сложная двигательная реакция у дзюдоистов проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий дзюдоистами реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у дзюдоистов

наиболее сильно проявляются при противоборстве на захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у дзюдоистов проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действие партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется дзюдоистами при преодолении сопротивления соперника менее 20% от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима дзюдоистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие выносливости

Выносливость – способность противостоять утомлению и продолжать длительную работу без снижения ее эффективности.

Задачи по воспитанию общей выносливости дзюдоистов:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.

2. Повышать работоспособность в условиях максимального уровня потребления кислорода.

3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости – это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут о нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

Различают 2 вида выносливости. Общая выносливость – способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с

функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). Специальная выносливость дзюдоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Задачи по воспитанию специальной выносливости у дзюдоистов: 1. Совершенствование аэробных возможностей организма.

2. Повышение аэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения – технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Развитие координации

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры по дзюдо при спортивном отборе занимающихся и переводе дзюдоистов на следующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти дзюдоисты потенциально способны усваивать больше тренировочных действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся дзюдо, проявляются в умении быстро изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

 ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;

 равновесие при проведении атакующих и защитных действий;  ориентирование в пространстве и времени;

 управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов. Важнейший – двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор – межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности дзюдоистов (развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости), антиципация действий партнера или соперника, установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

Задачи развития гибкости дзюдоистов:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).

2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо.

3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости – это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости – повторный.

У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущихся сил выделяется активная гибкость – упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость – упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость у дзюдоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

В тренировочном процессе дзюдоистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из непременных условий – тщательная разминка

опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение дзюдоистами упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в тренировочном процессе дзюдоистов дает выполнение упражнений с максимально амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый дзюдоист обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Это т признак часто свидетельствует о возникновении микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений у дзюдоистов интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо незамедлительно прекратить упражнение и растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц дзюдоисты выполняют самомассаж, тепловые процедуры.

Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс освоения дзюдоистами основ техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо – система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

1. основа техники – совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

2. главноезвено (звеня) техники–наиболееважная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

3. детали техники – отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

***Требования к технике дзюдо:***

Результативность – характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность – соответствие техники решению задач противоборства и досягаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность – определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность – предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность – рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Положение дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, лежа на животе, на боку), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера; отдаление партнера – отшагивание, отталкивание и партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в

условиях перемещения противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях зависимого сопротивления.

Самооборона – освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди/сзади, шеи спереди/сзади

***Классификация базовой техники бросков в дзюдо:***

Выделены 5 групп бросков, которые включают по 8 видов каждая, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (тори) – стоя или с нападением. Технические действия впартереразделяются наудержания, удушающиеприемы и болевые приемы (болевые замки).

В нашей стране чаще используется классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков:

 броски ногами, при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, охваты, зацепы, броски через голову;

 броски руками, в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (захват ноги или ног, выведение из равновесия);

 броски туловищем, при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относятся броски через спину, бедро, прогибом.

В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

В тактической подготовке дзюдоистов выделяют:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов: 1. Изучить общие положения тактики дзюдо.

2. Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях. 3. Создать целостное представление о тактике противоборства.

4. Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

***Средства*** ***тактической*** ***подготовки*** ***дзюдоистов*** ***–*** это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

в подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов:

 смена противников в поединке для одного борца;  удлинение (укорочение) времени поединка;

 противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами;

 с форой – «обусловленным преимуществом для соперника»;  в условиях дефицита времени;

 предвзятого судейства.

Виды тактических упражнений

 Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа на прием и др.).

 Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

 Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

 Упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки изучаются в три этапа:

I этап – показ тренером изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

II этап – выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);

III этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

Тактику дзюдо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно-сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта или меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы выделяют три вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

Тактика соревнований

Задача тактики соревнований – определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

 разведку (сбор информации);

 оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

 выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;

 уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактикаучастия всоревнованиях реализуется через установкудзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата –

«на личный рекорд»; на демонстрирование определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в тактике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль единоборства.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

 подавление – действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

 маскировка – применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Тактика ведения поединка

Задача тактики поединка – предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак – построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Тактика выполнения технических действий

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий так же, как и другие виды тактики в дзюдо, неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются две задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий – выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой дзюдоиста следует понимать формирование у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

Материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсмена и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара. Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Возможно так же проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для дзюдоистов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

*Таблица 13*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание | Этапы подготовки |
| *Физическая культура и спорт* | *Физическая культура как часть общей культура культуры общества. Физическая культура*  *как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений, и навыков.* | *Все этапы подготовки* |
| *Краткий обзор развития дзюдо* | *История вида спорта в России и в мире. Выдающиеся отечественные дзюдоисты: победители и призеры Чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр.* | *Все этапы подготовки* |
|  | *Скелет человека. Форма костей, суставы. О строении и Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность функциях мышц. Прикрепление мышц к костям организма .Мышцы синергисты и антагонисты.* |  |
| *Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию* | *Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила и Закаливание водой, воздухом, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена,*  *рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.* |  |
| *Общая характеристика спортивной тренировки* | Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Технико-тактическая подготовка ОФП, СФП | *УТГ, ССМ, ВСМ* |
| *Основы общеразвивающие упражнения, тренировки* | Физические упражнения. УТЭ, ССМ, средства Подготовительные, общеразвивающие и ВСМ спортивной специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки. Основы техники и Общие понятия о технике и тактике тактики спортсмена. Задачи технической и  тактической подготовки. |  |
| *Техника безопасности и травматизма на занятиях* | *Дисциплина и правила поведения на*  *и тренировках. Причины травматизма. Виды профилактика травм и первая помощь при травмах.* |  |
| Психологическая | *Воспитание морально-волевых качеств в УТЭ, ССМ, подготовка процессе занятий спортом: сознательность, ВСМ*  *уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.* |  |
| Правила соревнования | *Значение соревнований, их цели и задачи. УТЭ, ССМ, соревнований. Виды вила определения ВСМ*  *победителей в соревнованиях. Оценка технических действий. Наказания в дзюдо. Жесты судей. Судейство в конкретных ситуациях.* |  |
| *Основы законодательства в сфере физической культуры* | *Антидопинговые правила, утвержденные ССМ, ВСМ международными антидопинговыми организациями. Уголовная,*  *административная и*  *и ответственность за*  *дисциплинарная*  *неправомерное* |  |

спорта использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

2.12 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

- наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в

соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) l , обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

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

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

*Таблица 14*

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N Наименова Единиц п/ ние а

п спортивной измере экипировк ния

и индивидуа льного пользовани я

Расчетн ая единица

Этапы спортивной подготовки

Этап Тренирово Этап Этап начальной чный этап совершенс высшего подготовк (этап твования спортивн

и спортивно спортивно ого

й го мастерств специализ мастерств а

ации) а

кол срок кол ичес экспл ичес тво уатац тво ии (лет)

срок кол срок эксп ичес эксп луат тво луат ации ации (лет) (лет)

кол срок иче эксп ств луат о ации

(лет)

1.

Дзюдога компле белая кт

на

занима 1 2 1 2 1 1 1 1 ющегося

2.

3.

4.

Дзюдога синяя

Пояс "дзюдо"

Футболка белого цвета (для женщи

компле кт

штук

штук

на

занима 1 2 1 2 1 1 1 1 ющегося

на

занима 1 2 1 2 1 1 1 1 ющегося

на

занима 2 1 2 1 3 1 3 1 ющегося

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

*Таблица 15*

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Амортизатор резиновый | штук | 20 |
|  | Брусья | штук | 3 |
|  | Весы электронные медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
|  | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
|  | Канат для функционального тренинга | штук | 2 |
|  | Канат для лазания | штук | 3 |
|  | Лестница координационная | штук | 4 |
|  | Измерительное устройство для формы дзюдо | штук | 1 |
|  | Лист «татами» для дзюдо | штук | 72 |
|  | Манекен тренировочный | штук | 6 |
|  | Мат гимнастический для отработки бросков | штук | 8 |
|  | Полусфера балансировочная | штук | 8 |
|  | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии) | штук | 2 |
|  | Скамья для пресса | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 3 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства | | | |
|  | Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг) | комплект | 8 |
|  | Кушетка массажная или массажный стол | штук | 1 |
|  | Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная | штук | 2 |
|  | Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки | штук | 2 |
|  | Стойка для приседаний со штангой | штук | 2 |
|  | Стойка силовая универсальная | штук | 2 |
|  | Тренажер «беговая дорожка» | штук | 2 |
|  | Велоэргометр | штук | 2 |
|  | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц | штук | 1 |
|  | Тренажер эллиптический | штук | 2 |
|  | Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг) | штук | 1 |

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ **Список литературы**

1. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва. Авторы-составители: С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. 2000

2. Учебник ДЮСШОР «Дзюдо. Система и борьба». Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева. 2006 г.

3. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ. Дзюдо. Авторы А.О. Акопян, В.В. Кащавцев., Т.П. Клименко. 2003 г.

4. Классификация техники дзюдо. Андреев В.М., Туманян Г.С. 1975 г. 5. О ловкости и ее развитии. Берштейн Н.А. 1991 г.

6. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности тренировочной работы в секциях спортивной борьбы. МОГИФК. 2002 г.

7. ДЗЮДО (основы тренировки). Вахун М. 1983 г.

8. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Горская Г.Б. 1995 г.

9. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Гужаловский А.А. 1979 г.

10. Сенсивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. Лях В.И. 1990 г.

11. Моделирование спортивной деятельности борца. Рублевский В.Е. 1984 г. 12. Боевой дух дзюдо. Ямасита Ясухиро. 2003 г.

***Перечень аудиовизуальных средств по дзюдо***

1. ДЗЮДО. Методика бросков и приемов. Часть 1. Комяк В.В. методический центр теории и практики восточных единоборств и дзюдо. 2003 г.

2. ДЗЮДО. Методика бросков и приемов. Часть 2. Комяк В.В. методический центр теории и практики восточных единоборств и дзюдо.2003 г.

3. Кодокан – традиционное дзюдо. Горбылев А.М. 2010 г. 4. ДЗЮДО. Чемпионат мира. 2008 г.