

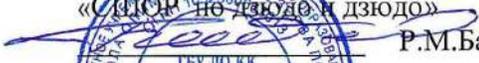
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Краснодарского края  
«Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо и дзюдо»

СОГЛАСОВАНО

Решением педагогического совета  
ГБУ ДО КК «СШОР по дзюдо и дзюдо»  
Протокол № 2  
от « 22 » мая 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО КК  
«СШОР по дзюдо и дзюдо»

  
Р.М.Бабоян  
Пр. № 61/3 от « 22 » мая 2023 года



## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»

*Срок реализации 4 года*

Ф.И.О. разработчика программы:  
Заместитель директора ГБУ ДО КК  
«СШОР по дзюдо и дзюдо» Бородин В.Г

Армавир,  
2023г.

I. Общие положения.....	3
1. Предназначение Программы. ....	3
2. Цель Программы. ....	3-4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. . . .	5
4.Объем дополнительной образовательной программы . . . . .	6
5. Виды (формы обучения). . . . .	7
Учебно-тренировочные мероприятия . . . . .	8
Объем соревновательной деятельности. . . . .	9
6. Годовой учебно-тренировочный план . . . . .	10-11
7. Календарный план воспитательной работы. . . . .	12-14
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. . . . .	15-16
9. Планы инструкторской и судейской практики . . . . .	17-18
10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств . . . . .	18-20
III. Система контроля . . . . .	20
11.Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки.. . .	20-21
12.Оценка результатов освоения Программы. . . . .	21-22
13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. . . . .	22-28
IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо» . . . . .	29
14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. . . . .	29-57
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам. . . . .	57
15. Перечень дисциплин по виду спорта «дзюдо».. . . .	58-59
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.. . . .	59
16. Материально-технические условия реализации Программы . . . . .	59-62
17. Кадровые условия реализации Программы.. . . . .	63
18. Информационно-методические условия реализации Программы . . . . .	64-66

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам дзюдо.

Программа разработана на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в соответствии с установленной структурой и содержанием Примерной дополнительной образовательной программы, утвержденной Приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года №1305, в совокупности с требованиями, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденными приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074 в целях организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Государственном учреждении дополнительного образования Краснодарского края «Спортивной школе олимпийского резерва по дзюдо и дзюдо» (далее-Учреждение)

Образовательная деятельность Учреждения основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, автономности, светского характера образования и направлена на обучение и воспитание в интересах личности, общества, государства.

Прием на обучение в Учреждении проводится на основании результатов индивидуального отбора, целью которого является выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения соответствующей Программы.

Принадлежность лица, проходящего обучение в Учреждении, определяется на основании приказа о приеме на обучение по Программе, согласно государственного задания за счет бюджета Краснодарского края или договора об оказании платных образовательных услуг.

### 2. Цель программы.

Основной целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, посредством систематических учебно-тренировочных занятий, участия в учебно-тренировочных мероприятиях по подготовке к спортивным соревнованиям, включая участие в спортивных соревнованиях.

В условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе, целью реализации Программы также является демонстрация наивысших спортивных достижений обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, в том числе включение обучающихся учреждения в состав спортивных сборных команд.

Система многолетней подготовки в учреждении в организационном вопросе имеет поэтапную структуру с распределением на периоды (годы) спортивной подготовки.

Для достижения основной цели на каждом этапе должно быть обеспечено решение конкретных задач.

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «дзюдо»;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего обучения.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- улучшения состояния здоровья и физического развития обучающихся;

- повышение уровня разносторонней общей физической и специальной физической подготовленности;
  - дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики дзюдо;
  - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
  - овладение навыками самоконтроля;
  - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах этапа подготовки;
  - достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем, четвертом, пятом годах этапа;
  - овладение основами теоретических знаний о виде спорта «дзюдо»;
  - укрепления знаний антидопинговых правил;
  - профилактика вредных привычек и правонарушений;

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма, при освоении повышенных тренировочных нагрузок;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
  - выполнение плана индивидуальной подготовки;
  - достижение и стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
  - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «дзюдо»;
  - укрепление знаний антидопинговых правил;
  - сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- поддержание на высоком уровне общих физических и специальных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
  - поддержание режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности;
  - выполнение плана индивидуальной подготовки;
  - поддержание стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.
  - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивных сборных команд Российской Федерации по дзюдо;
  - сохранение здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов определены с учетом минимальных требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо. В учреждении установлены нормы комплектования и наполняемости групп на этапах спортивной подготовки, отражены в Таблице № 1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки и	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки	Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления на годы и этапы подготовки и предельные возрастные границы (лет)	Минимальная наполняемость в группе (чел.)	Максимальная наполняемость в группе**
НП	3	1	7	7-8	10	20
		2		8-9		
		3		9-10		
УТ	5	1	11	11-13	6	12
		2		12-14		
		3		13-15		
		4		14-16		
		5		15-17		
ССМ	5*	-	14	14 и старше	1	2
ВСМ	5*	-	16	16 и старше	1	2

\*Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

\*\* Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп в учреждении установлена на основании Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634« Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и не превышает двукратного количества обучающихся в группе.

#### 4. Объем Программы

В структуре учебно-тренировочного процесса объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки содержит, установленные федеральным стандартом виды спортивной подготовки и иные мероприятия. На основании допустимых объемов нагрузки в учреждении устанавливаются следующие этапные нормативы:

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				Весь период		Весь период	
	Допустимые объемы по ФССП	НП-1	Допустимые объемы по ФССП	НП-2	НП-3	Допустимые объемы по ФССП	УТ-1	УТ-2	Допустимые объемы по ФССП	УТ-3	УТ-4	УТ-5	Допустимые объемы по ФССП	ССМ	Допустимые объемы по ФССП	ВСМ
Установленные в учреждении		Установленные в учреждении		Установленные в учреждении			Установленные в учреждении			Установленные в учреждении	Установленные в учреждении	Установленные в учреждении				
Количество часов в неделю	4,5-6	5	6-8	7	7	10-14	10	10	16-18	16	16	16	20-24	20	24-32	22
Общее количество часов в год	234-312	260	312-416	364	364	520-728	520	520	832-936	832	832	832	1040-1248	1040	1248-1664	1248

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы. Учебно-тренировочные мероприятия. Объем соревновательной деятельности.

Основными формами обучения в учреждении являются:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные (теоретические и практические)

- самостоятельные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

- спортивные соревнования.

Основным видом обучения являются учебно-тренировочные занятия, установленные в трех организационных формах их проведения:

- групповой формой, когда учебно-тренировочные занятия по видам спортивной подготовки проводятся с обучающимися в группе, под непосредственным руководством тренера-преподавателя.

- индивидуальной, когда учебно-тренировочные занятия с обучающимися осуществляются по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

- смешанной, включающей в себя элементы групповой и индивидуальной форм;

- самостоятельной, когда занятия обучающихся выполняются по заданиям тренера вне учреждения, в том числе с использованием дистанционных технологий, включая самостоятельные занятия на период активного отдыха в каникулярное время и праздничные дни. К ним относятся систематическое выполнение утренней гимнастики. Выполнение упражнений по развитию физических качеств. Выполнение специальных подготовительных упражнений по совершенствованию индивидуальной техники приемов, заданий по теоретической подготовке (чтение методической литературы, просмотр видеозаписей или телетрансляций соревнований и другое). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов установленным годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

Следующей формой обучения являются учебно-тренировочные мероприятия, которые подразделяются на виды:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня;

- и специальные учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке, включающие в себя в свою очередь ряд мероприятий различной направленности.

В Таблице № 3 отражены все виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная суточная продолжительность по этапам спортивной подготовки.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	УТМ по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России	-	14	18	21
1.3	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	УТМ 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	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5	Просмотровые УТМ	-	до 60 суток		

Сроки проведения и количество участников учебно-тренировочных мероприятий устанавливается в процессе проведения отборочных спортивных соревнований различного ранга и в соответствии Календарным планом физкультурных и спортивных соревнований учреждения и утверждается приказом руководителя.

В учебно-тренировочном процессе наиболее важной формой обучения являются спортивные соревнования, для участия в которых, к обучающимся предъявляется ряд требований:

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

Обучающиеся учреждения участвуют в соревнованиях года на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в

соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнований.

Спортивные соревнования по дзюдо подразделяются на виды:

- контрольные, задачей которых, является оценка текущего уровня спортивной подготовки обучающихся;

- отборочные соревнования проводятся для отбора в сборные команды. Целью таких соревнований, является достижение спортивного результата позволяющего получение допуска к основным соревнованиям года.

- основные, проходят в рамках официальных спортивных соревнований, в которых обучающему необходимо показать наивысший результат на определенном этапе спортивной подготовки.

Минимальный планируемый объем соревновательной деятельности определен действующим федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо и отражен в таблице № 4, где указаны количественные показатели соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. План составлен на 52 недели в астрономических часах. На основании годового плана разработаны примерные учебно-тренировочные и учебно-тематические планы по этапам и годам спортивной подготовки. (Приложение 1,2). На основании примерных планов, тренеры-преподаватели разрабатывают планы для групп этапов спортивной подготовк

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																			
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап										Этап совершенст- вования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		НП-1		НП-2		НП-3		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		ССМ		ВСМ	
		Недельная нагрузка в часах																			
		5		7		7		10		10		16		16		16		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																			
		2		2		2		2		3		3		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)																			
		20		20		20		12		12		12		12		12		2		2	
		в % и часах		%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
1.	Общая физическая подготовка	54-60	140-156	50-54	182-196	50-54	182-196	20-25	104-130	20-25	104-130	17-19	141-158	17-19	141-158	17-19	141-158	14-18	145-187	14-18	175-224
2.	Специальная физическая подготовка	1-5	3-13	5-10	18-36	5-10	18-36	16-20	83-104	16-20	83-104	18-22	150-183	18-22	150-183	18-22	150-183	20-22	208-229	20-25	249-312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	6-8	31-42	6-8	31-42	8-9	66-75	8-9	66-75	8-9	66-75	8-10	83-104	8-10	100-125
4.	Техническая подготовка	30-38	78-99	36-40	131-145	36-40	131-145	36-41	187-213	36-41	187-213	38-43	316-358	38-43	316-358	38-43	316-358	41-44	426-457	41-46	511-574
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	10-16	4-6	15-22	4-6	15-22	8-9	42-47	8-9	42-47	8-9	66-75	8-9	66-75	8-9	66-75	7-8	73-83	5-6	62-75
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	1-3	5-15	1-3	5-15	2-4	17-33	2-4	17-33	2-4	17-33	2-4	21-41	2-4	25-50

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	3-8	1-3	4-11	1-3	4-11	2-4	10-21	2-4	10-21	2-4	17-33	2-4	17-33	2-4	17-33	4-6	41-62	5-10	62-125
Общее количество часов в год		260		364		364		520		520		832		832		832		1040		1248	

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания, обуславливает повышение требований к воспитательной работе с подростками и молодежью. Главной задачей учебно-тренировочных занятий является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет, большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Тренеры-преподаватели не ограничивают, свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Для обучающихся спортсменов тренер-преподаватель является образцом для подражания ему в поведении и в отношении к занятиям дзюдо.

С первых учебно-тренировочных занятий тренеру-преподавателю воспитывает:

- *дисциплинированность*, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель;

- *спортивное трудолюбие*, способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

- *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются овладение обучающимися специальных знаний в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер-преподаватель, таким образом организовывает учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи, осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. На этапе базовой подготовки обеспечивается преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит *методам убеждения*.

*Убеждение* во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

*Поощрение* является важным методом нравственного воспитания - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

*Дисциплинарное взыскание*, также является одним из методов воспитания, *Этот метод* выражается в осуждении и отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающихся, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающихся к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

*Спортивный коллектив* является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе личность развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающихся к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Для сплочения

коллектива целесообразно использовать ряд мероприятий- организовывать походы, тематические беседы, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

*Воспитание волевых качеств* - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся. Все мероприятия по воспитательной работе отражены в Таблице №6.

План воспитательной работы.

Таблица №6

	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
	Теоретическая подготовка:		В течении года
	Формирования взглядов о ценности здорового образа жизни, правильности режима питания и отдыха обучающихся в процессе совмещения обучения в общеобразовательных организациях, или трудовой деятельности с дополнительным образованием в спортивном учреждении.	Лекции, беседы, встречи с приглашением ведущих спортсменов учреждения и других специалистов.	
	Практическая подготовка:		
	Организация питания и режима отдыха	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, применение способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.	Воспитание черт спортивного характера.		
	Теоретическая подготовка:		В течении года
	Воспитание дисциплинированности, спортивного трудолюбия, волевых качеств.	Лекции, беседы, встречи с приглашением ведущих спортсменов учреждения	
	Практическая подготовка:		
	Непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятиях и в других спортивных мероприятиях.	Участие в соревновательных поединках на учебно-тренировочных занятиях, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.	
3.	Воспитание нравственных качеств		
	Теоретическая подготовка:		В течении года
	Принципы спортивной этики. Формирование моральных ценностей, нравственных отношений. Соблюдение спортивного этикета. Культура поведения обучающихся и болельщиков на соревнованиях.	Лекции, беседы, диспуты	

	Практическая подготовка:		
	Контакты между обучающимися и тренером-преподавателем в процессе учебно-тренировочных занятий и во время проведения спортивных мероприятий.	Участие во всероссийских и международных соревнованиях, где проходит соперничество между командами или спортивными обществами на государственном и межнациональном уровне.	
4.	Патриотическое воспитание		
	Теоретическая подготовка:		В течении года
	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, Уважение государственных символов России- герба, флага, гимна. Воспитание готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития дзюдо в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации и в регионе.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, иные мероприятия.	
	Практическая подготовка:		
	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, открытиях соревнований. Церемониях награждения призеров соревнований. На тематических физкультурно-спортивных праздниках, церемониях вручения наград и спортивных званий, и т.д.	
5.	Развитие творческого мышления		
	Теоретическая подготовка:		В течении года
	Повышение уровня развития творческого мышления; повышение творческой активности; повышение уровня креативности; повышение спортивной результативности спортсменов.	Теоретические занятия в виде бесед, тренингов, просмотра и анализа учебных фильмов	
	Практическая подготовка:		
	Творческий подход к организации учебно-тренировочного процесса, составной частью которого является творческое развитие личности спортсмена. Реализация творческого потенциала, посредством креативного мышления, нестандартных подходов к организации учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований.	В процессе учебно-тренировочного занятия направленность работы на развитие воображения, внимания, навыков самоанализа у обучающихся. Применение специальных упражнений способствующих развитию саморегуляции, рефлексии; Построения учебно-тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.	

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение разрабатывает и осуществляет план антидопинговых мероприятий. Мероприятия данного плана направлены, прежде всего, на профилактику нарушений, и формирование нетерпимости обучающихся к допингу.

Подростки рано или поздно могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Поэтому основная цель реализации плана – это предотвращение использования обучающимися на всех этапах спортивной подготовки, запрещенных в спорте субстанций, а также запрещенных методов улучшающих кислородтранспортные функции.

Антидопинговые мероприятия включают в себя:

- ознакомление тренерско-преподавательского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов: антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента;
- ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами и углубленное знакомство с последствиями допинга, с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт;
- предоставление обучающимся знаний о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- предоставление знаний по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг – контроля, так как по мере роста спортивного мастерства они начнут регулярно подвергаться процедуре взятия проб. Поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности;
- проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с родителями обучающихся;
- ознакомление обучающихся с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте.

В таблице № 7 отражен план антидопинговых мероприятий, организуемых в учреждении.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение теоретических занятий форме лекций, бесед по темам: <b>Что такое допинг?</b>	январь	Мероприятие проводится тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий
	Проведение родительского собрания с родителями обучающихся по <b>антидопинговой направленности.</b>	январь	Научить родителей или законных представителей детей пользоваться сервисом по прохождения курса обучения и проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://rusada.ru/athletes/online-course.php">http://rusada.ru/athletes/online-course.php</a> Мероприятие проводится тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий.
	Прохождение обучающихся курса дистанционного обучения «Антидопинг» на официальном сайте РАА «РУСАДА»	июль	Мероприятие проводится по месту жительства в присутствии одного из родителей или законного представителя несовершеннолетних.
Учебно-тренировочный этап	Проведение теоретических занятий: лекций, бесед по <b>антидопинговой тематике:</b> Исторический обзор проблемы допинга. Мотивация нарушений антидопинговых правил. Запрещенные субстанции. Запрещенные методы. Последствия допинга для здоровья	январь	Мероприятие проводится тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий
	Нормативно-правовая база антидопинговой работы: Изучение правил всемирного антидопингового кодекса, утвержденных Всемирным агентством (ВАДА), Изучение общероссийских антидопинговых правил, национальной антидопинговой организации Российской Федерации-Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»	август	После ознакомления с лекционным материалом, по заданию тренера-преподавателя обучающиеся изучают документы антидопинговой направленности по месту жительства в плане самостоятельной работы.
	Прохождение обучающихся курса дистанционного обучения «Антидопинг» на официальном сайте РАА «РУСАДА»	январь	Мероприятие проводится по месту жительства в плане самостоятельной работы.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение теоретических занятий в форме лекций, бесед по темам: Процедура допинг-контроля. Виды нарушений антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил.	в течении года	Мероприятие проводится в период подготовки к отборочным и основным спортивным соревнованиям тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий.
	Проведение теоретических занятий в форме лекций, бесед по темам: Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. <b>Применение разрешенных фармакологических средств.</b>	сентябрь	Мероприятие проводится тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий
	Проверка препаратов в списках запрещенных средств, на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	в течении года	Мероприятие проводится по месту жительства в плане самостоятельной работы.
	Прохождение обучающихся курса дистанционного обучения «Антидопинг» на официальном сайте РАА «РУСАДА»	январь	Мероприятие проводится по месту жительства в плане самостоятельной работы.
	Проведение теоретических занятий в форме бесед по теме: АДАМС (ADAMS): система антидопингового администрирования и управления	в течении года	Мероприятие проводится тренерами-преподавателями на спортивных объектах учреждения, в местах проведения занятий

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Данный раздел программы раскрывает содержание плана инструкторской и судейской практики для этапов спортивной подготовки учреждения. Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся учатся вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку. Овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий тренером-преподавателем развиваются способности обучающихся в умении наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время занятий на тренировочном этапе обучающиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют результаты тестирования, анализируют выступления на соревнованиях. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Содержание инструкторской и судейской практики.

Таблица № 8

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
<b>на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>		
1	Инструкторская	Обучающиеся изучают принятую в дзюдо терминологию и овладевают командным языком для построения, отдачи рапорта.
	Судейская	Обучающиеся знакомятся с правилами вида спорта «дзюдо». Обязанностями и правами участника соревнований.
2	Инструкторская	Обучающиеся овладевают проведением строевых и порядковых упражнений. Изучают и проводят комплексы разминки в предварительной части занятий
	Судейская	Изучают команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Изучают классификацию спортивных соревнований. Систему зачета в спортивных соревнованиях по дзюдо
3	Инструкторская	Обучающиеся овладевают проведением строевых и порядковых упражнений. Изучают и проводят комплексы разминки в предварительной части занятий
	Судейская	Изучают команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Изучают классификацию спортивных соревнований. Систему зачета в спортивных соревнованиях по дзюдо
<b>на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе</b>		
1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучают основные положения правил по дзюдо. Принимают участие в судействе соревнований муниципального уровня в роли секундометриста, арбитра.

2	Инструкторская	Овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Осуществляют судейство соревнований в роли арбитра, судьи в просмотровой комиссии. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3	Инструкторская	Обучающиеся учатся вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участвуют в судействе соревнований в качестве арбитра, судьи в просмотровой комиссии. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучают занимающихся самостоятельному ведению дневника, учету тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации спортивных результатов тестирования, проводят анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участвуют в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведут протоколы соревнований. Выполняют функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей.
5	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 обучающимися, помогают обучающиеся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участвуют в судействе соревнований в роли секретаря. Ведут протоколы соревнований. Выполняют функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей. Выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту по дзюдо.
<i>на этапе СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТА</i>		
1	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа подготовки
	Судейская	Принимают участие в судействе в роли судей на татами, заместителя главного судьи, главного секретаря; в муниципальных соревнованиях - в роли арбитра, судьи в просмотровой комиссии, информатора, секретаря, главного секретаря.
<i>на этапе ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</i>		
1	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета тренировочной работы в учреждении. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.
	Судейская	Участвуют в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проводят жеребьевки участников. Выполняют функции главного судьи на соревнованиях старших юношей. Выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи 1 категории по дзюдо.

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

На каждом этапе спортивной подготовки тренеры-преподаватели учреждения применяют, организуют и контролируют проведение специальных восстановительных мероприятий, включающих четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Обучающиеся начиная с начального этапа спортивной подготовки проходят медицинское освидетельствование один раз в течении года. Обучающиеся этапов УТ, ССМ, ВСМ дважды в год проходят углубленные медицинские осмотры (УМО) с использованием лабораторных исследований и различных функциональных проб, что позволяет своевременно внести коррективы в учебно-тренировочный режим и образ жизни, а также способствовать

оптимизации процессов восстановления. Чтобы избежать возникновения переутомления у обучающихся, тренеры-преподаватели проводят работу по рациональному использованию медико-биологических средств, позволяющих активизировать восстановительные процессы в организме. В состав медико-биологических средств входят: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом.

Медико-биологические средства подразделяются на три группы.

Группа средств глобального воздействия, воздействующие на все основные функциональные системы организма: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, ванны.

Группа общетонизирующих средств, не оказывающих глубокого влияния - это ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж. Успокаивающие хвойные и хлоридно-натриевые ванны, оказывающие возбуждающие и стимулирующее влияние - вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся-теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные, облучение видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое, теплый душ, массаж.

Перечисленные средства позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Таблица № 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Для этапов НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Для этапов УТ, ССМ, ВСМ</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП травм.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция

		мобилизующей направленности.	
Сразу после тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, Лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

### III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения программы на этапах спортивной подготовки.

По итогам учебно-тренировочного года на каждом этапе спортивной подготовки к обучающимся, предъявляются определенные требования к результатам освоения Программы:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и неукоснительно их соблюдать;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд не ниже третьего юношеского спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап в период обучения до трех лет и третьего спортивного разряда в период обучения свыше трех.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) применения восстановительных средств;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила без нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных

соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (первый спортивный разряд или спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по дзюдо), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, применения восстановительных средств ;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила без нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание «Мастера спорта России»), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, применения восстановительных средств;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Краснодарского края и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся в конце учебно-тренировочного года, которая представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

По общей физической подготовке и специальной физической подготовке выполняются комплексы контрольных упражнений согласно, требований нормативов, утвержденных федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

По видам спортивной подготовки, не связанных с физическими нагрузками итоговая аттестация проводится на основе перечня тестов разработанных учреждением, (далее - тесты).

Контроль за результатами освоения Программы осуществляется Промежуточной аттестацией, проводимой в формах, определенных учебным планом и в установленном порядке. В учреждении она проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня физической подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных

нормативов по видам спортивной подготовки.

По решению учреждения допускается перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон, в случае невозможности ее проведения, по причине болезни или травмы обучающегося.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты её прохождения не соответствуют требованиям настоящей Программы, тогда обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

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

В учреждении для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по дзюдо приняты комплексы контрольных упражнений по общей физической, и специально-физической подготовке, установленные в соответствии с действующими федеральными стандартами спортивной подготовки по дзюдо, которые включают в себя следующие упражнения:

- челночный бег 3x10м.
- наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
- подтягивание из виса на высокой перекладине.
- подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с.)
- прыжки в длину с места толчком двумя ногами,
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

Выполнение нормативов, по общей и специальной физической подготовке является обязательным для зачисления или перевода на этапы спортивной подготовки. Результаты по ОФП и СФП оформляются протоколами по установленной форме.

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

Таблица № 10

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

3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10м	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 3x10м	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 x 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 3x 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

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

Таблица № 11

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
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:  для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+»;  для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество 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
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше лет для спортивных дисциплин:  для юношей - «ката» «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+»;  для девушек - «ката» «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 63</p>				
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
<p>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:  для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество 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
<p>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:  для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;  для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>				
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2	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
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:  для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+»</p>				

кг»;			
для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,1   10,7
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 11   10
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100   90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»,			
7.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8   10,4
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14   12
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125   120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0   10,6
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12   11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115   105

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»

Таблица № 12

№ 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	см	не менее	

(от уровня скамьи)			+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: 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»				
3.1	Челночный бег 3x10м.	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 3x10м.	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

**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»**

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<p>1. Нормативы общей 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».</p>				
1.1.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из вися 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
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:  для мужчин - «ката», «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 - «ката», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг»,  «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из вися 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
<p>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»</p>				
3.1	Челночный бег 3x10 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 – «ката», «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 3x10 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

**Требования к уровню спортивной квалификации (спортивным разрядам)  
для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки  
по виду спорта «дзюдо».**

В течении учебно-тренировочного года обучающиеся принимают участия в официальных спортивных соревнованиях различного уровня, согласно Единого календарного плана, в соответствии с минимальными количественными показателями соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки.

Выполнение спортивного разряда или его подтверждение, является основанием для зачисления и перевода на следующий этап или год спортивной подготовки.

Таблица №14

Этапы подготовки	Периоды обучения	Требования к уровню спортивной квалификации и званию
НП	весь период	не предъявляются
УТ	(до трех лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
УТ	(свыше трех лет)	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»
ССМ	(до одного года)	Первый спортивный разряд
	(свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
ВСМ	весь период	Спортивное звание «мастера спорта России», «мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта».

*Требования к уровню технической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»*

По технической подготовке рекомендуется проводить тестирование комплексов определенных бросков и технических действий в партере в форме демонстрации приемов для каждого этапа и года спортивной подготовки, согласно требованиям Технической Программы.

*Требования к уровню знаний по видам подготовки,  
не связанных с физическими нагрузками.*

Тестирование обучающихся, по перечню вопросов по видам спортивной подготовки –

тактической, теоретической, психологической, инструкторской и судейской практике проводится тренерами-преподавателями по темам учебно-тематического плана в устной форме.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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 подготовки 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, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических 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.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. Подготовка юных обучающихся на этапе начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. На этом этапе необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на скорости и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию скорости, координации движений

гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике дзюдо. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой дзюдо и физической подготовленностью обучающихся.

#### *Структура годового цикла*

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроцикл* тренировки представляет собой совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла от 3 до 14 дней, и как правило составляет одну неделю. Структура микроцикла по соотношению дней тренировок и отдыха бывает различной - 5:2, 4:1, 3:1, 2:1. В подготовительном периоде макроцикла - микроциклы чаще повторяются, а в соревновательном периоде макроцикла чаще чередуются.

Построение тренировочного процесса дзюдоистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами воспитательного воздействия на дзюдоистов и восстановительными мероприятиями.

Внешними признаками микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок, являются:

- наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания по времени этих фаз встречаются лишь в тренировке дзюдоистов-новичков в группах начальной подготовки, при 3-х разовых занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом. В подготовительном периоде (годового) макроцикла стимуляционная фаза микроцикла по длительности значительно превышает восстановительную. Напротив, в соревновательном периоде макроцикла их соотношения становятся более вариативными.

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

В подготовке дзюдоистов, занимающихся в тренировочных группах 3-5-го года спортивной подготовки применяются различные типы микроциклов, показанные в Таблице № 15

Таблица 15

Типы микроциклов	Характеристики
Втягивающий	Характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма дзюдоистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.
Базовый (обще-подготовительный)	Характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме дзюдоистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.
Контрольно-подготовительный	Делятся на специально-подготовительные, которые направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, и модельные, моделирующие регламент соревнований по дзюдо в процессе тренировочной деятельности.
Предсоревновательный (подводящий)	Содержание данного типа микроцикла зависит от особенностей подведения дзюдоистов к соревнованиям.
Соревновательный	Данный тип определяется режимом, соответствующим программе соревнований, их структуре и продолжительности с учетом специфики соревнований в дзюдо.
Восстановительный	Обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

*Мезоцикл* — является системой, включающей несколько последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная задача спортивной подготовки. На практике мезоцикл содержит от трех до шести микроциклов.

Структура мезоцикла представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса дзюдоистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда однородных микроциклов в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

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

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

В таблице №16 отображены различные типы мезоциклов применяемые в подготовке дзюдоистов:

Таблица 16

Тип мезоцикла	Характеристики
Втягивающий	Характеризуется постепенным подведением дзюдоистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.
Базовый	Основная работа с дзюдоистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. 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	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)	Содействует целенаправленной психической и тактической подготовке дзюдоистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.
Соревновательный	Характеризуется увеличенным объемом соревновательных схваток
Восстановительный	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.

*Макроцикл* – законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий в себя крупное соревнование или группу соревнований. Макроцикл обычно годовой цикл. Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса дзюдоистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержанию структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы и микроциклы.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления - приобретение, стабилизацию и временную её утрату. Именно периоды макроцикла и их этапы служат целям управления формированием определенной фазы спортивной формы.

В макроциклах этим фазам соответствуют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов, в пределах одного макроцикла, определяются системой соревнований, этапом многолетней подготовки, климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и т.д.

В подготовительный период у дзюдоистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 крупных этапа: общеподготовительный этап и -специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап длится 2-3 месяца и решает задачи повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличения объема двигательных навыков и умений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на данном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Специально-подготовительный этап имеет своей основной направленностью – непосредственное становление спортивной формы. Здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в дзюдо, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Основными средствами являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Специально-подготовительный этап длится 2-3 месяца. На этом этапе стабилизируется объем нагрузки, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

В соревновательный период основными задачами, стоят повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, сохранение спортивной формы и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью участия близких к ним специальных соревновательных поединках на тренировочных занятиях «Дней борьбы» и учебно-тренировочных мероприятиях по подготовке к соревнованиям.

Растянность календаря соревнований в дзюдо и необходимость в течении нескольких месяцев поддерживать соревновательный потенциал на высоком уровне, может предполагать разделение соревновательного периода на 2 соревновательных этапа.

Переходный период длится от 4 до 6 недель. - ставит своей задачей полноценный активный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важнейшая задача переходного периода – анализ работы в течении прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление дзюдоистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки дзюдоистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей дзюдоистов. Задачи годичного цикла зависят от этапа спортивной подготовки.

#### *Планирование годичного цикла подготовки для тренировочного этапа*

*Планирование для первого и второго года этого этапа спортивной подготовки (начальной специализации) предусматривает определенную периодизацию. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки.*

Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП. В этот период рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

*Планирование для третьего, четвертого и пятого года спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа углубленной специализации)* может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку. Режим тренировочной работы продолжает увеличиваться.

На этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и мастера спорта России.

*Планирование годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Планирование для этих этапов происходит с учетом дальнейшего повышения режима работы, который может достигать максимальных пределов. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства это - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки дзюдоистов. Так, годичные циклы на этапах ССМ и ВСМ могут делиться на два подготовительных периода, два соревновательных и один переходный.

Первый подготовительный период делится на этапы:

- общий (базовый),
- общий (развивающий) и
- специальный;

Второй подготовительный период включает:

- общий (развивающий) и,
- специальный этап;

Первый соревновательный период решает задачи дальнейшего приобретения соревновательного опыта, имеющие большое значение для участия в основных соревнованиях года.

Второй соревновательный период делится на два этапа:

- этап развития спортивной формы и
- этап высшей соревновательной готовности, к основному старту года.

Переходный период включает в себя этапы:

- восстановительный и - переходно-подготовительный.

*Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки*

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных обучающихся: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах,

подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места.

Гимнастика: подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба - 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба - вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м: гимнастика - кувырки перед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - 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; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 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 в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазание 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.

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

### *Специальная физическая подготовка*

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники дзюдо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости дзюдоиста:

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости.

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 с, за 10с.

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

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 (De-ashi-barai) - удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Учи-коми (для Seoi-Nage, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari).

### *Техническая подготовка*

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность — определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в дзюдо Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки.

Юный дзюдоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

В таблице указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры - преподаватели юных дзюдоистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

#### *Примерный материал по технической подготовке*

Таблица № 17

Наименование техники	Японская терминология
приветствие (поклон)	рэй
приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и ухода с татами)	тати-рэй
приветствие в положении на коленях	дза-рэй
пояс (завязывание пояса)	оби
стойки: высокая стойка фронтальная высокая правосторонняя высокая левосторонняя высокая низкая стойка фронтальная низкая правосторонняя низкая левосторонняя низкая	камаэ сидзэнтай сидзэнхонтай мигисидзэнтай хидарисидзэнтай дзиготай дзигохонтай мигидзиготай хидаридзиготай
передвижения	синтай суриаси цугиаси
скользящий переставной шаг	тайсабаки
приставной шаг	укэми усироукэми екоукэми
повороты	кумиката
2 типа поворотов на 90 градусов	кудзуси
бросок через спину	нагэ вадза цури-госи сэои-нагэ
Зацеп разноименной ноги изнутри	таи-отоси
отхват	хараи-цурикоми-аси
Подсечка изнутри	о ути-гари
Боковая подсечка	осото-гари
Подхват под две ноги	дэаси-бараи
Подхват изнутри	дэаси-бараи
контрприемы	утимата

боковая подсечка от боковой подсечки	томозэ-нагэ
комбинации	каэси вадза
зацеп изнутри - бросок через спину	цубамэ-гаэси
Фиксирующие приемы	рэнраку вадза
удержания	о ути-гари-сэои-нагэ
удержание сбоку с захватом руки и головы	катамэ вадза
удержание со стороны плеча с захватом руки и головы	осаэкоми вадза
удержание поперек	кэса-гатамэ
удержание верхом	ката-гатамэ
Болевые приемы	екосихо-гатамэ
Рычаг руки поперек	татэ - сихо - гатамэ
Узел локтевого сустава	кансэцу вадза
Удушающие приемы	дзюдзи-гатамэ
удушающий обратным захватом одноименных	удэ-гарами
Уходы из опасных положений	симэ вадза
Захватывая ногу ТОРИ ногами	гяку-дзюдзи-дзимэ
через «мост» - накатом	ногарэката
через «мост» с захватом головы ТОРИ и упором в	уход от кэса-гатамэ
через «мост» с захватом штанины ТОРИ	уход от кэса-гатамэ
Бросок через спину	уход от еко-сихо-гатамэ
бросок через голову подсадом голенью	уход от татэ-сихо-гатамэ

## *Тактическая подготовка*

*Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.*

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

*Тактика ведения поединка:*

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера - преподавателя;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа);
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

*Тактика участия в соревнованиях:*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### *Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе до двух лет)*

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Легкая атлетика: Для развития быстроты - бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика: Для развития силы подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Лазание по канату 5м, с помощью ног - 4м. Для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Тяжелая атлетика. Для развития силы - упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба: Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и

приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера-преподавателя, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте. Для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа - дзюдоист удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

### *Специальная физическая подготовка*

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек:

- перебрасывание ногой лежащего мяча;
- удар подъемом стопы по падающему мячу;
- подхвата (Harai-goshi) - удар пяткой по лежащему;
- отхвата (O-soto-gari)
- удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата (Harai-goshi) - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

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

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

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды защитных действий противника.

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

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

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

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

### *Техническая подготовка*

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

Выведение противника из равновесия (кузуши) - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево. Выведение из равновесия противника, используя его усилие, движение, позицию и позу.

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

Проведение приемов в зависимости от направления движения и усилия противника, а также его позиции и позы.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением, с дозированным сопротивлением, по заданию (учи-коми, рандори). Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

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

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-30). Руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

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

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

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

Таблица № 18

#### Техника бросков (NAGE WAZA)

Наименование техники	Японская терминология
Зацеп снаружи голенью	Ko-soto-gake
Бросок через бедро с захватом пояса	Tsuri-goshi
Боковая подножка на пятке (седом)	Yoko-otoshi
Бросок через ногу со скручиванием под отставленную	Ashi-guruma
Подсад бедром и голенью изнутри	Hane-goshi
Передняя подсечка под отставленную ногу	Harai-tsurukomi-ashi
Бросок через голову с упором стопой в живот	Tomoe-nage
Подхват бедром с обратным захватом одноименного	Yama-arashi
Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри	Hane-goshi-gaeshi
Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	Seoi-otoshi

Таблица № 19

#### Техника сковывающих действий (KATAME-WAZA)

Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь)	Kata-juji-jime
Удушение спереди, скрещивая руки (ладони верх)	Gyaku-juji-jime
Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	Nami-juji-jime
Удушение сзади двумя отворотами	Okuri-juji-jime

Удушение сзади отворотом, выключая руку	Kata-ha-jime
Удушение сзади плечом и предплечьем	Hadaka-jime
Узел локтя	Ude-garami
Рычаг локтя захватом руки между ног	Ude-hishigi-juji- gatame
Удушение спереди кистями	Ryote-jime
Удушение спереди отворотом и предплечьем	Sode-guruma-jime
Рычаг локтя от удержания сбоку	Kesa-ude-hishigi- gatame
Узел локтя от удержания сбоку	Kesa-ude-garami

Самооборона:

- Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.
- Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

### *Тактическая подготовка*

Тактическая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления обучающегося. Для обучающихся характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков

#### *Тактика проведения технических действий:*

- использование благоприятных ситуаций - проведение бросков при движении противника вперед, назад, в сторону, сгибается, выпрямляется, тянет на себя, толкает и т.д.
- проведение болевых приемов и удержаний после бросков, после сбивания противника на четвереньки, после неудавшихся бросков противника и т.д.;
- создание благоприятных ситуаций;
- однонаправленные комбинации: передняя подножка - подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка - бросок через бедро. Подхват - подхват изнутри;
- зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка - выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп

снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка;

- разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват;
- зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

*Тактика ведения поединка:* составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос) о дзюдоистах, заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков (показатели техники, тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований)
- построение модели поединка с конкретным противником, коррекция модели;
- подавление действий противника своими действиями, маскировка своих действий;
- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

*Тактика участия в соревнованиях:* применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

### *Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет)*

#### *Общая физическая подготовка*

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м; для развития выносливости - бег 400м, 800м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности, подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

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

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на +2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком.

друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за «обусловленный» предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг; упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Работа субмаксимальной мощности. Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд, 1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках), 2 станция - бег по татами 100м, 3 станция - броски партнера через спину 10 раз, 4 станция - забегания на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров, 6 станция - полуприсяды с партнером на плечах 10 раз, 7 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз, 8 станция

- поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз; 9 станция

- разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя 2 -3 попытки в течение 1015 секунд; 10 станция - лазание по канату 2 раза по 5 метров.

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

Работа большой мощности (выносливость). Круговая тренировка:

1 круг - выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями: 1 станция - прыжки со скакалкой 3 минуты; 2 станция - борьба за захват 3 минуты; 3 станция - борьба стоя 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4 станция - прыжки со скакалкой 3 минуты; 5 станция - переноска партнера на плечах

- 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты - работа партнера; 6 станция - борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты; 7 станция - прыжки со скакалкой 3 минуты; 8 станция - перенос партнера на плечах 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты - работа партнера; 9 станция - борьба на выполнение удержаний 3 минуты; 10 станция - приседания с партнером 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 11 станция - прыжки со скакалкой 3 минуты; 12 станция - борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13 станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14 станция - сгибание рук в упоре лежа 3 минуты; 15 станция

- прыжки со скакалкой 3 минуты.

### *Специальная физическая подготовка*

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

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

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

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

Работа субмаксимальной мощности.

Круговая тренировка: 4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между станциями 30 с, между кругами 4-6 минут. 1-2 станции - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 станции - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 станция - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1 станция - 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе; 2 станция - 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе; 3 станция - 50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном; 5 станция - броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, 10с в максимальном.

Развитие «борцовой» выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

1 станция - борьба за захват - минута; 2 станция - борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне); 3 станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5 станция - борьба без кимоно - 2 минуты; 6 станция - борьба лежа - 1 минута; 7 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8 станция - борьба лежа - 1 минута; 9 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11 станция - борьба в стойке - 2 минуты.

Развитие ловкости: лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу, захватить туловище партнера и оторвать партнера от татами.

### *Техническая подготовка*

За этот период обучающиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренером-преподавателем самостоятельно.

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий.

Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные - равновероятные для атаки. Uchi-komi. Randori.

Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа.

Самооборона:

- Защита от ударов локтем, коленом, головой.
- Защита от ударов палкой (другими предметами).
- Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.
- Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади.
- Защита при нападении 2-3 человек.

- Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

### Техника бросков (NAGE-WAZA)

Таблица № 20

Наименование техники	Японская терминология
Бросок через голову подсадом голенью с захватом	Sumi-gaeshi
Подножка назад на пятке (седом)	Tani-otoshi
Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	Seoi-otoshi
Обратный переворот с подсадом бедром	Sukui-nage
Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	Utsuri-goshi
Бросок через ногу вперед скручиванием под	O-guruma
Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под	Soto-makikomi
Бросок выведением из равновесия вперед	Uki-otoshi
Задняя подножка	O-soto-otoshi
Отхват под две ноги назад	O-soto-guruma
Подножка вперед седом	Uki-waza
Подножка вперед через туловище	Yoko-wakare
Бросок через грудь скручиванием	Yoko-guruma
Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро	Ushiro-goshi
Бросок через грудь прогибом	Ura-nage
Выведение из равновесия заведением назад	Sumi-otoshi
Боковая подсечка с падением	Yoko-gake

### Техника сковывающих действий (KATAME-WAZA)

Таблица № 21

Рычаг внутрь захватом руки под плечо	Ude-hishigi-waki-gatame
Рычаг локтя при помощи ноги сверху	Ude-hishigi-hiza-gatame
Рычаг внутрь упором предплечьем	Ude-hishigi-hara-gatame
Рычаг внутрь с помощью ноги сверху	Ude-hishigi-ashi-gatame
Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	Ude-hishigi-juji-gatame
Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению	Ude-hishigi-ude-gatame
Удушение захватом головы и руки ногами	Sankaku-jime
Удушающий спереди двумя отворотами	Tsukomi-jime
Удушение спереди предплечьем	Katate-jime
Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	Ude-hishigi-sankaku-gatame
Обратный рычаг локтя внутрь	Ushiro-waki-gatame
Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)

### Тактическая подготовка

*Тактика проведения технических действий:*

Однонаправленные комбинации:

- зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) - отхват (O-soto-gari),
- передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi)- бросок через спину захватом руки под плечо (Uchi-mata)
- подхват под две ноги (Harai-goshi)- подхват изнутри (Uchi-mata),

- зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata)
- передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). задняя подножка (O-soto-otoshi)

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) - боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под оставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) - зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) - зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

*Тактика ведения поединка:*

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

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

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

*Тактика участия в соревнованиях:*

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

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

### *Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства*

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых значительных успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта

обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых “коронных” приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км., кросс 3000 м., Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

### *Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально -подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки - повторный, игровой, переменный и контрольный.

### *Техническая подготовка*

Учитывая, что обучающиеся прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров техникотактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности обучающегося при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. Изучаются и используются в практической работе технические действия неклассического дзюдо, а так же других видов единоборств, прежде всего, дзюдо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой

аспект как уровень мышления обучающегося. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке обучающегося к соревновательному сезону.

Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации, для проведения коронных и вспомогательных приемов представлены в таблице

Техника бросков, часто применяемая на соревнованиях  
высокого международных уровня.

Таблица № 22

Название техники приемов	Японская терминология
Отхват	o-soto-gari
Подхват под одну ногу или передний подхват	goshi harai
подхват изнутри	uchi-mata
Передняя подножка	tai-atoshi
Бросок через плечо	seoi-nage
Бросок через спину	seoi-nage
Бросок через голову с упором стопы в живот	tomoe-nage
Бросок через голову с подсадом голенью.	sumi-gaeshi

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого обучающегося, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей обучающегося, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

### *Рекомендации по планированию теоретической подготовки*

Под теоретической подготовкой обучающегося следует понимать процесс формирования системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

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

Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем 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. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе.

Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для борцов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

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

## *Краткое содержание теоретической подготовки*

*Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

*История развития дзюдо за рубежом и в России.* Характеристика дзюдо, его место и значение в российской системе физического воспитания. История развития дзюдо как вида спорта. Достижения дзюдоистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений дзюдоистов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по дзюдо в России. Организация федерации дзюдо.

*Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося.*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции обучающихся перед борьбой.

*Влияние физических упражнений на организм обучающегося.* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

*Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня обучающегося. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Регулирование веса обучающегося. Пищевые отравления и их профилактика. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Её содержание и значение. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для обучающегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными обучающимися как основа достижений в спорте.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма обучающегося. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий дзюдо: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и

соревнованиям.

*Основы тренировочного процесса.* Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Значение тренировочных и контрольных схваток. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники борьбы.

*Техническая подготовка.* Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов борьбы. Методические приемы и средства обучения технике борьбы. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей схваток.

*Тактическая подготовка.* Основное содержание тактической подготовки. Стили борьбы и их особенности. Тактика борцов. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов борьбы. Способности, необходимые для успешного ведения борьбы. Анализ изучаемых тактических вариантов борьбы. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки обучающегося. Просмотр видеозаписей схваток.

*Физические качества и физическая подготовка.* Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

*Спортивные соревнования.* Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Задачи и значение соревнований. Виды и характер соревнований. Изучение условий соревнований. Положение о проведении соревнований по дзюдо на первенство края, района, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по дзюдо. Правила ведения документации при проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Определение личных и командных результатов.

*Установка на борьбу и разбор результатов борьбы.* Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности дзюдоиста к борьбе. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей борьбы: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, предполагаемые противники (разряд, возраст, волевые качества противников, сильные и слабые стороны техники, возможная соревновательная нагрузка).

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.* Правила избранного вида

спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта. Антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Требования безопасности по окончании занятий.

#### *Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе*

Дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях, атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренеры-преподаватели внимательно следят за состоянием обучающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Причиной травматизма на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо являются:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий, (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к спортсменам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки (нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний).
- неправильная или несвоевременная страховка, несоблюдение правил самостраховки.
- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий;
- при составлении пар, несоблюдение принципа распределения обучающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.
- преждевременный допуск к поединка на занятиях и к спортивным соревнованиям после перенесенного заболевания;
- отсутствие периодического медицинского осмотра.
- ошибка или неумение тренера-преподавателя определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.
- недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению спортсменов друг к другу; невыполнением указаний и объяснений тренера, применением спортсменами запрещенных приемов и бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Согласно инструкциям по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, в начале учебно-спортивного года тренерско-преподавательский состав проводит со спортсменами инструктажи, в целях обеспечения безопасности обучающихся.

- доводит до сведения всех спортсменов правила внутреннего распорядка на спортивных сооружениях,

- знакомит спортсменов с правилами техники безопасности на спортивном сооружении;

- организует занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;

- за 15 минут до начала занятия присутствует при входе обучающихся в зал, а также контролирует их уход из зала, не позднее 15 мин после окончания учебно-тренировочных занятий;

- ведет учет посещаемости в журнале соответствующего образца;

- следит за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок по допуску. Все допущенные к занятиям обязаны иметь специальную спортивную форму (дзюдогу, одежду, обувь).

Тренировочные занятия должны проходить только под руководством тренера или в его присутствии.

При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю. При проведении бросков, атакуемый использует приемы самостраховки (группировки), не нарушая правильного положения рук, ног, туловища и головы при падениях на татами.

Не менее чем за 10-15 мин до начала тренировочных поединков дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и предпочтительно одной весовой категории.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;

- добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель оперативно проводит с виновными беседы воспитательного характера на взаимное уважение;

- иметь текущие планы проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, и участия в соревнованиях;

При проведении занятий с обучающимися в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных занятий и соревнований. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.

Тренер-преподаватель обязан:

- перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением, спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасения тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

### *Рекомендации по организации психологической подготовки*

Под психологической подготовкой обучающихся понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В широком смысле, тренировочная деятельность направлена на достижение и проявление высокой работоспособности - состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

- протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);
- концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания - более быстрое переключение с одного технического действия на другое;
- способность дзюдоистов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;
- уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;
- воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо соблюдать ряд требований:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрителей, тренеров, соперников). Это расширяет границы потенциальных возможностей дзюдоистов и содействует адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях.

- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником).

- Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника. У дзюдоистов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации.

- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Дзюдоисту необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; контролировать эмоции.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- Общая психологическая подготовка - в обобщенном виде представляет психологическую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях.

Первое предполагает обучение дзюдоистов приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

- Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый дзюдоисту результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- формирование у обучающихся психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;

- преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

- психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;

- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у дзюдоистов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в дзюдо должны быть направлены на создание психологической защиты у борцов различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности,

сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей борца, задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию психического состояния дзюдоиста в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т. д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному дзюдоисту, формирование «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей борца, а также лица, применяющего средства коррекции.

Оценки эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки дзюдоиста.

### *Планы применения восстановительных средств*

Современная система подготовки обучающихся включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают:

- 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 и интенсивности;
  - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
  - чередование тренировочных дней и дней отдыха;
  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
  - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - упражнения для активного отдыха и расслабления;
  - корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения обучающихся в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

*Фармакологические средства:*

- Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
- Препараты пластического действия.
- Препараты энергетического действия.
- Адаптогены и иммуномодуляторы.
- Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
- Стимуляторы кроветворения.
- Антиоксиданты.
- Печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии

словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования 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 обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### *СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА*

Обучающиеся начиная с девятилетнего возраста на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа начинают принимать участия в соревнованиях по дзюдо катэ-группы. Для участия в этих соревнованиях требуется изучение и демонстрация разнообразной техники дзюдо, и освоение квалификационных степеней, которые разделяются на ученические (КЮ) и мастерские (ДАН).

Система «КЮ» представляет собой шесть обучающих степеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «КЮ»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, обучающиеся получают базовые знания и двигательные умения, которые служат фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Проведение аттестации и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к учебно-тренировочным занятиям и привлечение большего количества занимающихся. В Российской Федерации разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации. В мировой практике распространена форма аттестации для присвоения каждой квалификационной степени. Соответствие квалификационных степеней выполнению спортивных разрядов и званий отражено (Таблица №23 )

Таблица № 23

Понятие	Степень	Цвет пояса	Разряд
6 КЮ (рокукю)	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (гокю)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (ёнкю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (санкю)	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд
2 КЮ (никю)	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
1 КЮ (иккю)	6 ученическая	коричневый	КМС - МС
1 ДАН (сёдан)	1 мастерская	черный	МС
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный	МС - МСМК
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	МС - МСМК

4 ДАН (ёндан)	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН (годан)	5 мастерская	черный	МСМК,
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская	красно-белый	ЗМС,
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская	красно-белый	
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	красно-белый	
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская	красный	

В случае проведения аттестации на «КЮ» и «ДАН», последняя должна проходить в торжественной обстановке, с соблюдением обучающимися этикета дзюдо. Результаты аттестации заносятся в протоколы, с определением лучших по технике спортсменов.

Аттестация по освоению степеней в учреждении носит рекомендательный характер и в процессе освоения программы спортивной подготовки может рассматриваться тренерами-преподавателями, как компонент технической подготовки спортсменов, усиливающий интерес к занятиям дзюдо у юных спортсменов, через их стремление к достижению ученической степени.

## *V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам*

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» (указываются с учетом главы V ФССП), содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее - «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

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

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

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

## 15. Перечень спортивных дисциплин дзюдо представлен в Таблице №.

Таблица № 24

№	Наименование спортивных дисциплин	Номер-коды дисциплин
Вид спорта ДЗЮДО 035 000 1 6 1 1 Я		
1	весовая категория 24 кг	035 022 1 8 1 1 Д
2	весовая категория 26 кг	035 023 1 8 1 1 Ю
3	весовая категория 27 кг	035 045 1 8 1 1 Д
4	весовая категория 30 кг	035 025 1 8 1 1 Д
5	весовая категория 32 кг	035 026 1 8 1 1 Ю
6	весовая категория 33 кг	035 046 1 8 1 1 Д
7	весовая категория 34 кг	035 027 1 8 1 1 Ю
8	весовая категория 36 кг	035 028 1 8 1 1 Д
9	весовая категория 38 кг	035 029 1 8 1 1 Ю
10	весовая категория 40 кг	035 001 1 8 1 1 Д
11	весовая категория 42 кг	035 030 1 8 1 1 Ю
12	весовая категория 44 кг	035 002 1 8 1 1 Д
13	весовая категория 44+ кг	035 047 1 8 1 1 Д
14	весовая категория 46 кг	035 003 1 8 1 1 Ю
15	весовая категория 46+ кг	035 048 1 8 1 1 Ю
16	весовая категория 48 кг	035 004 1 6 1 1 Б
17	весовая категория 50 кг	035 005 1 8 1 1 Ю
18	весовая категория 52 кг	035 006 1 6 1 1 Б
19	весовая категория 52+ кг	035 031 1 8 1 1 Д
20	весовая категория 55 кг	035 007 1 8 1 1 Ю
21	весовая категория 55+ кг	035 032 1 8 1 1 Ю
22	весовая категория 57 кг	035 008 1 6 1 1 Б
23	весовая категория 57+ кг	035 049 1 8 1 1 Д
24	весовая категория 60 кг	035 009 1 6 1 1 А
25	весовая категория 63 кг	035 010 1 6 1 1 Б
26	весовая категория 63+ кг	035 033 1 8 1 1 Д
27	весовая категория 66 кг	035 011 1 6 1 1 А
28	весовая категория 66+ кг	035 050 1 8 1 1 Ю
29	весовая категория 70 кг	035 012 1 6 1 1 Б
30	весовая категория 70+ кг	035 034 1 8 1 1 Д
31	весовая категория 73 кг	035 013 1 6 1 1 А
32	весовая категория 73+ кг	035 035 1 8 1 1 Ю
33	весовая категория 78 кг	035 014 1 6 1 1 Б
34	весовая категория 78+ кг	035 015 1 6 1 1 Б
35	весовая категория 81 кг	035 016 1 6 1 1 А
36	весовая категория 90 кг	035 017 1 6 1 1 А
37	весовая категория 90+ кг	035 018 1 8 1 1 Ю
38	весовая категория 100 кг	035 019 1 6 1 1 А
39	весовая категория 100+ кг	035 020 1 6 1 1 А
40	абсолютная весовая категория	035 021 1 8 1 1 Л
41	ката - группа	035 037 1 8 1 1 Я
42	ката	035 036 1 8 1 1 Я
43	дзю-но-ката	035 040 1 8 1 1 Я
44	катамэ-но-ката	035 041 1 8 1 1 Я
45	кимэ-но-ката	035 042 1 8 1 1 Я
46	нагэ-но-ката	035 043 1 8 1 1 Я
47	кодокан-госин-дзюцу	035 044 1 8 1 1 Я

48	командные соревнования	035 038 1 8 1 1 Я
49	командные соревнования - смешанные	035 039 1 6 1 1 Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

А – мужчины, юноши;	Д – девушки;
Б – женщины, девушки;	Ю – юноши;
Л – мужчины, женщины;	Я – все категории.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям реализации Программы на этапах спортивной подготовки, установленных действующим Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

16. Материально-технические условия для реализации Программы на этапах спортивной подготовки соответствуют требованиям:

- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского обеспечения учебно-тренировочного процесса на основании заключенных договоров - с государственным бюджетным учреждением здравоохранения «Детская больница города Армавира» Министерства Здравоохранения Краснодарского края (лицензия № Л041-01126-23/00382893 от 07.08.2020) «на оказание обучающимся Учреждения первичной медико-санитарной помощи в экстренной форме и неотложной форме» (договор № 58 от 21 февраля 2023 года)

и Государственным бюджетным учреждением здравоохранения «Армавирский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Министерства здравоохранения Краснодарского края (лицензия № Л041-01126-23/00327134 от 20.02.2020) «на проведение углубленных медицинских обследований, диагностику, диспансерное наблюдение и допуска лиц к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, спортсменов спортивных команд субъекта Российской Федерации» (договор № 2/2023 от 1 марта 2023 года).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП (Таблица № 25 );
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 26);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

Таблица № 25

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2

6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1



13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося							3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося							3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося							1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося							1	1

17. В деятельности учреждения по реализации Программы участвуют педагогические, руководящие и иные работники. Кадровые условия реализации Программы на этапах спортивной подготовки соответствует требованиям, предъявляемых к уровню квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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, 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).

С целью непрерывного профессионального роста, тренеры-преподаватели Учреждения не реже одного раза в пять лет проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

## 18. Информационно-методические условия реализации Программы.

### Перечень нормативных документов:

- Федеральный Закон от 04 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный Закон от 30 апреля 2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022г. № 1305 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо".
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 года № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

### Методическая литература:

- Дзюдо. Программа: примерная программа спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва / А.О. Акоюн [и др.]. - М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
- «Основы классического дзюдо» Г.П. Пархомович (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) – Пермь 1993.
- «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» С.В. Ерёгина, И.Д.Свищёв, С.И. Соловейчик. – Москва 2009. .
- Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: Тычинин, Н.В. автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. – СПб., 2010. - 24 с.
- Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девушек до 17 лет по ката / А.В. Ильин Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 3 (73). – 2011. – С. 85-87.
- Омарова, П.Г. Содержание и структура тренировочного процесса дзюдоисток / Омарова П.Г., Тихонова И.В. // Тезисы докладов XXXVII науч. конф. студентов и молодых вузов ЮФО. – Краснодар, 2010. – С. 128.
- Учебная программа дзюдо для учреждений дополнительного образования Из-во «Советский спорт», 2003г.
- Л.П. Матвеев Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов «Олимпийская литература», 1999г.
- Н.Г. Озолин - Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Из-во АСТ», 2003г.
- И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.Н. Сытник – Многолетняя подготовка дзюдоистов «ФиС», 1982г.
- А.Г. Станков – Индивидуализация подготовки борцов «ФиС», 1995г.
- О.А. Сиротин – Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов Челябинск, 1996г.
- И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.Н. Сытник – Многолетняя подготовка дзюдоистов «ФиС», 1982г.
- Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. - сост. С. В. Ерегина и др. - М.: Советский спорт, 2006 - 368 с.
- Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / Детский тренер, 2007, № 2.
- Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс.

*Перечень Интернет-ресурсов:*

- Министерство спорта Российской Федерации (официальный сайт)  
<https://www.minsport.gov.ru>.
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (официальный сайт)  
<https://www.minobrnauki.gov.ru>.
- Министерство просвещения Российской Федерации официальный сайт) -  
<https://www.edu.gov.ru>.
- Официальный сайт Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт ВАДА).  
- URL: <https://www.wada-ama.org/en/>.
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт).  
- URL: <http://www.rusada.ru>
- Министерство спорта Краснодарского края (официальный сайт) - [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru).
- Теория и методика физического воспитания и спорта (официальный сайт)-  
<http://www.fizkulturai sport.ru/>.
- Федерация дзюдо России (официальный сайт)- <http://www.judo.ru/>
- Дзюдо. Тренировка, техника борьбы - <http://judo-sport.narod.ru/judo15.html>
- Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям- <http://3ys.ru/problemu-psikhologicheskoy-podgotovki-i-gotovnosti-sportsmena-k-sorevnovaniyu/osobennosti-psikhicheskoy->
- Средства и методы подготовки в спортивной борьбе - <http://bookitut.ru/Greko-rimskaya-borjba-uchebnik.88.html>
- Методика обучения базовой техники групп начальной подготовки в борьбе дзюдо -  
<http://pandia.ru/text/79/409/21554.php>
- Ведение схватки - Тактика борьбы - [http://www.volborba.ru/taktika\\_borby/50.html](http://www.volborba.ru/taktika_borby/50.html)
- Технические действия в борьбе дзюдо -  
[http://www.xliby.ru/sport/borba\\_dzyudo\\_pervye\\_uroki/p4.php](http://www.xliby.ru/sport/borba_dzyudo_pervye_uroki/p4.php)
- Методика обучения технико-тактическим действиям - <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnikotakticheskim-deystviyam-v-sportivnoy-borbe-na-etape-nachalnoy-bazovoy-podgotovki-1093480.html>
- Волевая подготовка. Дзюдо- <https://sport.wikireading.ru/12371>