

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8 «ЮНОСТЬ»»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»

Протокол № 5  
от «24» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»  
В.Н. Лупоносов  
«24» августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»  
по дисциплине «ДЗЮДО»

*(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденным Приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074)*

Срок реализации программы: 14 лет

Составитель программы:  
инструктор-методист  
Алексамян Анжела Нориковна

г. Липецк, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
2.7.	План инструкторской и судейской практики	33
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	36
3.	Система контроля	41
3.1.	Результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» по этапам подготовки	41
3.2.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»	43
3.3.	Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»	45
3.4.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»	46
3.5.	Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»	49
3.6.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»	50
3.7.	Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для	52

	зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»	
4.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	53
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	54
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	62
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	72
4.4.	Учебно-тематический план	77
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	83
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	84
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	84
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	87
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	88

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «дзюдо» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074 (далее – ФССП).

Программа разработана МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1305, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Приказ Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

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

Во Всероссийском реестре видов спорта дзюдо имеет номер код 0350001611Я.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 27 кг	035	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Д
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 33 кг	035	046	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 44+ кг	035	047	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 46+ кг	035	048	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б

весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 57+ кг	035	049	1	8	1	1	Д
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 66+ кг	035	050	1	8	1	1	Ю
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
ката-группа	035	037	1	8	1	1	Я
ката	035	036	1	8	1	1	Я
дзю-но-ката	035	040	1	8	1	1	Я
катамэ-но-ката	035	041	1	8	1	1	Я
кимэ-но-ката	035	042	1	8	1	1	Я
нагэ-но-ката	035	043	1	8	1	1	Я
кодокан-госин-дзюцу	035	044	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

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

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б – женщины, девушки (девочки, юниоры);

Д – девушки (девочки, юниорки);

Л – мужчины, женщины;

Ю – юноши (мальчики, юниоры);

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

**Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся, а также подготовка дзюдоистов высокой квалификации в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъекта Российской Федерации.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов и формирование таких личностных результатов как:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности и их соответствии возрастным нормативам;
- овладение знаниями и практическими навыками определения функциональных возможностей организма, а также способах профилактики перенапряжения, перетренированности, недотренированности;
- овладение знаниями и практическими навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, а также осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям;
- умение анализировать и применять полученные знания, умения и навыки в самостоятельных занятиях;
- знать основные принципы спортивной этики и руководствоваться ими в своей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение ответственно и добросовестно выполнять задания и рекомендации тренера-преподавателя, а также стремиться к саморазвитию;
- умение подготовить спортивное оборудование, инвентарь и место проведения тренировочных занятий и обеспечить их безопасность;
- приобретение навыков участия в спортивных турнирах и соревнованиях

различного уровня.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дзюдо - дословно – «мягкий путь», в России часто используется название «гибкий путь» - боевое искусство, философия и спортивное единоборство, зародившееся в конце XIX века, создателем которого стал японский мастер боевых искусств Дзигиро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Вид спорта «дзюдо» - один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа (нэ ваза), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приёмы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и в России, является олимпийским видом спорта.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений: первая форма – массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания, такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо; вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Программа является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических



условий и реализуется для детей и взрослых.

Программа предусматривает следующие принципы (особенности) построения спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения, что выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха, восстановления;

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки, который выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

- индивидуализации спортивной подготовки, отражающейся в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства;

- единство общей и специальной физической подготовки, реализуемой через построение процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, количества проведенных занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач, а также увеличения доли специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки, которая выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки;

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов: процесс спортивной подготовки спортсмена должен соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности и обеспечивать его эффективное выступление на соревнованиях соответствующего уровня.

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для спортивной дисциплины «дзюдо»**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

1) Учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки формируются с учетом:

- возраста обучающихся;
- спортивных результатов;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнения разрядных нормативов;
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «дзюдо».

2) Допускается перевод обучающихся из других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, определенного Программой (за исключением групп этапа ССМ).

4) Перевод по годам обучения на этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**2.2. Объем Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования

					(этап спортивной специализации)					спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16	18	24
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	728	832	936	1248

Тренировочный процесс должен организовываться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать функциональному состоянию. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения упражнений и техник.

Важное значение для спортивной подготовки спортсменов высокого уровня является периодическое применение больших по объему и высоким по интенсивности тренировок.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

При реализации Программы в зависимости от этапа и года спортивной подготовки применяются такие формы обучения как:

- индивидуальные тренировочные занятия;
- групповые тренировочные занятия;
- смешанные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа (самоподготовка);
- учебно-тренировочные сборы и мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Помимо вышеперечисленных форм учебно-тренировочных занятий, допускается проведение занятий с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Программа рассчитана на 52 учебные недели в год. Допускается включение в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки в объеме не менее 10%, но не более 20% от общего количества часов предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не превышает:

на этапе начальной подготовке – 2 часа;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается начало занятий в 7:30 и окончание в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается:

1) объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных

соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указана в таблице.

**Объем учебно-тренировочных мероприятий**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	14

	подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ			
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению

(регламенту).

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки дзюдоистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как результат эффективности спортивной подготовки на каждом из этапов. Наряду с этим другие (менее значимые) турниры и соревнования выполняют важную подготовительную (подводящую) функцию, т.к. участие спортсмена в них является одним из факторов и условий совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности. В то же время в отдельности соревновательная подготовка не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсменов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) проведения официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Рекомендуемый объем соревновательной деятельности указан в таблице.

#### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
	год	год	год	год	год	год	год	год	год	

Контрольные	1	4	4	4	2	2	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2
Основные	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
Состязания	-	-	-	-	10	10	10	15	15	18

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем на 15%.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении составляются и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	8	10	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10	10	10	10	9	9	9	6	6	1
1.	Общая физическая подготовка	129 ч/ 55%	156 ч/ 50%	156 ч/ 50%	208 ч/ 50%	122 ч/ 23%	144 ч/ 23%	134 ч/ 18%	134 ч/ 16%	160 ч/ 17%	186 ч/ 15%
2.	Специальная физическая подготовка	7 ч/ 3%	20 ч/ 6%	20 ч/ 6%	26 ч/ 6%	98 ч/ 19%	112 ч/ 18%	130 ч/ 18%	150 ч/ 18%	178 ч/ 19%	250 ч/ 20%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	30 ч/ 6%	44 ч/ 7%	58 ч/ 8%	74 ч/ 9%	84 ч/ 9%	100 ч/ 8%
4.	Техническая подготовка	80 ч/ 34%	112 ч/ 36%	112 ч/ 36%	150 ч/ 36%	204 ч/ 39%	238 ч/ 38%	291 ч/ 40%	342 ч/ 41%	366 ч/ 39%	512 ч/ 41%
5.	Тактическая подготовка	2 ч/ 1%	3 ч/ 1%	3 ч/ 1%	4 ч/ 1%	10 ч/ 2%	12 ч/ 2%	15 ч/ 2%	16 ч/ 2%	20 ч/ 2%	26 ч/ 2%



6.	Теоретическая подготовка	7 ч/ 3%	9 ч/ 3%	9 ч/ 3%	12 ч/ 3%	26 ч/ 5%	38 ч/ 6%	44 ч/ 6%	50 ч/ 6%	56 ч/ 6%	50 ч/ 4%
7.	Психологическая подготовка	2 ч/ 1%	3 ч/ 1%	3 ч/ 1%	4 ч/ 1%	5 ч/ 1%	6 ч/ 1%	7 ч/ 1%	8 ч/ 1%	10 ч/ 1%	12 ч/ 1%
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	5 ч/ 1%	6 ч/ 1%	14 ч/ 2%	8 ч/ 1%	10 ч/ 1%	12 ч/ 1%
10.	Судейская практика	-	-	-	-	5 ч/ 1%	6 ч/ 1%	7 ч/ 1%	16 ч/ 2%	18 ч/ 2%	26 ч/ 2%
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2 ч/ 1%	3 ч/ 1%	3 ч/ 1%	4 ч/ 1%	5 ч/ 1%	6 ч/ 1%	7 ч/ 1%	8 ч/ 1%	8 ч/ 1%	12 ч/ 1%
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	14 ч/ 2%	18 ч/ 2%	18 ч/ 2%	50 ч/ 4%
13.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5 ч/ 2%	6 ч/ 2%	6 ч/ 2%	8 ч/ 2%	10 ч/ 2%	12 ч/ 2%	7 ч/ 1%	8 ч/ 1%	8 ч/ 1%	12 ч/ 1%
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	624	728	832	936	1248

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных видов спортивной подготовки, их соотношение и последовательность, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Уровень индивидуальности тренировки прямо пропорциональна уровню спортивного мастерства и результатам

спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой, что может способствовать увеличению риска возникновения травматизма, факторов «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. В связи с этим большое значение приобретает способность тренера и врача правильно определить и оценить функциональное состояние спортсмена, и, следовательно, подобрать оптимальную для него нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Для этого необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений; не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования его деятельности с учетом множества факторов:

- возраст спортсмена (паспортный и биологический);
- уровень подготовленности и физического развития спортсмена;
- способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- распределение турниров, соревнований и учебно-тренировочных сборов в календарном плане спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-

тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (с 1 сентября текущего года до 31 августа следующего за текущим года);

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, предусматривающих:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии вида спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, предусматривающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
1.3.	Мастер-класс от профессионального спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> <li>- история профессионального пути спортсмена;</li> <li>- профессиональные рекомендации и секреты спортивного мастерства;</li> <li>- тренировочный практикум, отработка технических элементов</li> </ul>	в течение года (по согласованию)
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и	Дни здоровья и спорта,	В течение года

	<p>проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>спортивные праздники, соревнования, фестивали, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении спортивных массовых мероприятий (написание проектов положений, требований и регламентов к организации и проведению, ведение протоколов и др.);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций и тематических бесед по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- разработка стенгазет и методических материалов по здоровьесбережению;</li> <li>- проведение мастер-классов для обучающихся других образовательных организаций и Дней борьбы;</li> <li>- проведение мероприятий в рамках Декады спорта и здоровья;</li> <li>- сдача испытаний (тестов) ВФСК ГТО</li> </ul>	
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка оптимального функционального состояния организма, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	<p>В течение года</p>

		- ведение дневника самоконтроля	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за нее, уважение к государственным символам страны (гербу, гимну, флагу), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов РФ и региона, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Тематические беседы, встречи, диспуты и др. мероприятия с приглашением именитых тренеров, спортсменов, ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных турнирах и соревнованиях памяти именитых спортсменов, а также парадах, церемониях открытия (закрытия) и награждения на указанных мероприятиях; - патриотических мероприятиях (Дни памяти и скорби, торжественные митинги, приуроченные Дню Победы в Великой Отечественной войне и др.);	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках (День физкультурника, городской фестиваль «Ярмарка спорта», День жилого района Сырский Рудник и др.)	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - этичное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
4.2.	Участие в творческих мастер-классах и праздниках	Участие в творческих мастер-классах и праздниках, способствующих творческой самореализации, развитию нестандартного мышления и креативности обучающихся	В течение года
4.3.	Участие в спортивных турнирах и соревнованиях по другим видам спорта	Участие в спортивных турнирах и соревнованиях по шахматам, шашкам, мини-футболу, Фестивале настольных игр, способствующих физическому и интеллектуальному развитию юных спортсменов, освоению новых спортивных умений и навыков	В течение года, в каникулярный период (в рамках работы спортивно-оздоровительного лагеря)
5.	Экологическое воспитание обучающихся		
5.1.	Участие в субботниках и городских экологических акциях	Участие в субботниках и городских экологических акциях, способствующих воспитанию экологической сознательности, формированию бережного	Сентябрь-октябрь, апрель-июнь

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» (содержание: <i>ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта, принципами честной игры; информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля. Раздача информационных листовок, буклетов</i> )	в течение года	Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера-преподавателя либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером-преподавателем используются иллюстративные и наглядные материалы; присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов.
	Беседа с обучающимися в		Получение



	<p>условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»</p> <p><u>(содержание:</u>  <i>коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины)</i></p>		<p>отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»</p> <p><u>(содержание:</u>  <i>ознакомление с организациями, занимающимися борьбой с допингом, процедурами взятия и анализа допинг-проб, видами наказаний за нарушение антидопинговых правил; самостоятельная работа по поиску и анализу последних решений по</i></p>		

	<p><i>случаям употребления допинга спортсменами, представляющими разные виды спорта, обсуждение степени строгости наказания)</i></p>		
	<p>Беседа с родителями обучающихся в рамках родительских собраний (<u>содержание:</u> информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)</p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренер-преподаватель при планировании проведения родительского собрания включает в повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с официальным сайтом РАА «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a>, привлечением родителей к прохождению обучения и тестирования на сайте</p>
	<p>Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе</p>	<p>август</p>	<p>Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

	<p>Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»</p>	<p>январь-февраль</p>	<p>Организация тренером-преподавателем в своих тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке:  <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a>  (рекомендовано для всех спортсменов, обязательно для членов спортивных сборных Липецкой области)</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение» (<u>содержание:</u>  <i>обсуждение со спортсменами понятий «ценности спорта», «честная игра» («фейр плей»); информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил,</i></p>	<p>в течение года</p>	<p>Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера-преподавателя либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером-преподавателем используются иллюстративные и наглядные материалы;</p>

	<p><i>особенностях проведения процедуры допинг-контроля; раздача информационных листовок, буклетов)</i></p>		<p>присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов. Получение отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Последствия употребления допинга для спортсмена» (<u>содержание:</u> <i>коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины)</i></p>		
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА» (<u>содержание:</u> <i>ознакомление спортсменов с «запрещенным списком»; формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных</i></p>		<p>Проведение тренером-преподавателем наряду с теоретической частью занятия практикумов с использованием ресурсов РАА «РУСАДА» для проверки лекарственных препаратов и опроса для закрепления</p>

	<p><i>сервисов; описание рисков, связанных с использованием БАДов; ознакомление с процедурой получения разрешения на терапевтическое использование)</i></p>		<p>полученных знаний</p>
	<p>Беседа с родителями обучающихся в рамках родительских собраний (<u>содержание:</u> <i>информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»</i>)</p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренер-преподаватель при планировании проведения родительского собрания включает в повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с официальным сайтом РАА «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a>, привлечением родителей к прохождению обучения и тестирования на сайте</p>
	<p>Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе</p>	<p>апрель, август</p>	<p>Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое</p>

			обеспечение в регионе
	<p>Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»</p>	<p>январь-февраль</p>	<p>Организация тренером-преподавателем в своих тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке:  <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a> (обязательно спортсменов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации и членов спортивных сборных Липецкой области))</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»</p>	<p>январь-февраль</p>	<p>Организация тренером-преподавателем в своих тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке:  <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a> (обязательно спортсменов этапа совершенствования)</p>

			спортивного мастерства)
	Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение» ( <u>содержание:</u> <i>обсуждение со спортсменами понятий «ценности спорта», «честная игра» («фейр плей»); информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля; раздача информационных листовок, буклетов)</i>	в течение года	Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера-преподавателя; при необходимости тренером-преподавателем используются иллюстративные и наглядные материалы; допускается участие привлеченных специалистов. Получение отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется
	Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе	август	Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое

			обеспечение в регионе
	Семинар «Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое использование. Система АДАМС»	в течение года	Проведение тренером наряду с теоретической частью занятия опроса для закрепления полученных знаний

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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

В МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» осуществляется реализация мер по предотвращению использования допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных лекций (семинаров, уроков, викторин) для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в процессе спортивной подготовки (тренеров-преподавателей, инструктора-методиста);
- ежегодная оценка уровня знаний (с последующим получением сертификата на официальном сайте РАА «РУСАДА»).

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.



2. Использование или попытка использования спортсменов запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисам по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде и официальном сайте МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» (со ссылкой на официальный сайт РАА «РУСАДА»).

### **2.7. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по виду спорта «дзюдо» для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения дзюдо. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно называть это действие в соответствии с терминологией дзюдо, правильно его показать, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда дзюдоисты уже имеют необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по дзюдо. В возрасте 16-18 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения рядом с судьёй-стажёром в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим на турнирах и соревнованиях внутришкольного, городского и областного уровня на судейских должностях.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на каждом году подготовки в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельной работы юных спортсменов. Содержание инструкторской и судейской подготовки определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа.

#### **План инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Инструкторская практика</b>			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в

			своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Подготовка к получению квалификационной категории спортивного судьи «юный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами обучающихся, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя; участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники

			дзюдо и проведение мастер-классов для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
<b>Судейская практика</b>			
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Участие обучающихся в судействе внутришкольных и иных спортивных турниров и соревнований, участие в разработке положений о проведении турниров и соревнований, стремление к получению квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к турнирам, спортивным соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к турнирам, спортивным соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к турнирам, спортивным соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год (1 раз в 6 месяцев)
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

Зачисление в группы на этапах начальной подготовки проводится на основании заключения врача-педиатра медицинской организации. На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) и этапах совершенствования спортивного мастерства - на основании заключения о состоянии здоровья от врачей-специалистов врачебно-физкультурного диспансера после

прохождения углубленного медицинского осмотра. При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие физиологические и психофизические отклонения, не позволяющие обучающимся заниматься физической культурой и спортом, участвовать в официальных соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, личной гигиеной спортсменов, одеждой, обувью и экипировкой;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов, использованием ими восстановительных средств и выполнением рекомендаций медицинских работников.

В процессе спортивной подготовки особое внимание уделяется здоровью спортсмена и его общему функциональному состоянию, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

В МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля младшим медицинским персоналом (медицинской сестрой по массажу).

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Спортивная подготовка по виду спорта «дзюдо» предполагает использование, наряду с непосредственно тренировочными мероприятиями, восстановительных процедур.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности включают в себя педагогические, психологические и медико-биологические средства (гигиенические, физические, фармакологические средства, питание).

К педагогическим средствам восстановления можно отнести:

- планирование нагрузок и оптимальное построение процесса спортивной подготовки;
- соответствие учебно-тренировочных нагрузок возможностям обучающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;
- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебно-тренировочного процесса;
- планирование упражнений, занятий и микроциклов восстановительного характера;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
- оптимальное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- рациональное сочетание учёбы (работы) с учебно-тренировочными

занятиями;

- недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых заболеваний и хронических травм;

- учёт индивидуальных особенностей дзюдоистов.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;

- психорегулирующая тренировка;

- мышечная релаксация;

- музыка;

- психологический микроклимат в группе;

- взаимоотношение с тренерско-преподавательским составом;

- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;

- интересный и разнообразный досуг;

- комфортные условия для занятия спортом и отдыха и др.

При помощи средств психологического воздействия удается более эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние угнетенности, а также быстрее восстанавливать затраченную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных задач.

Одним из важнейших направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью непосредственно дзюдоистов является рациональное использование «положительных стрессов» (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от «отрицательных стрессов».

Группа медико-биологических средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, фармакологические средства и режим питания.

К гигиеническим средствам относятся:

- рациональный и стабильный распорядок дня;

- полноценный сон и отдых;

- соответствие экипировки и спортивного инвентаря условиям подготовки;

- состояние и оборудование спортивных сооружений.

К физическим средствам относятся:

- баня и массаж;

- гидропроцедуры (ванны и душ);

- электропроцедуры (миостимуляция и электрофарез);

- магнитотерапия и др.



К фармакологическим средствам относятся:

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допингом и др.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Результаты освоения программы по этапам подготовки

Этап спортивной подготовки	Результаты
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"><li>- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;</li><li>- повысить уровень физической подготовленности;</li><li>- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;</li><li>- получить общие знания об антидопинговых правилах;</li><li>- соблюдать антидопинговые правила;</li><li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки</li></ul>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"><li>- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</li><li>- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;</li><li>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;</li><li>- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;</li><li>- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;</li><li>- изучить антидопинговые правила;</li><li>- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;</li><li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</li><li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования (на 1, 2 и 3 году подготовки);</li><li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ (с 4 года подготовки);</li><li>- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап</li></ul>

	совершенствования спортивного мастерства
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить уровень физической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</li> <li>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных и восстановительных мероприятий, режим питания;</li> <li>- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;</li> <li>- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;</li> <li>- выполнить план индивидуальной подготовки;</li> <li>- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;</li> <li>- соблюдать антидопинговые правила и не иметь соответствующих нарушений;</li> <li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</li> <li>- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;</li> <li>- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;</li> <li>- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований</li> </ul>

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

В спортивной подготовке спортсменов используются несколько форм контроля (аттестации):

1. Входной (предварительный контроль) – проверка соответствия физической подготовленности обучающегося до начала периода обучения.

2. Текущий контроль – проверка результативности спортивной подготовки по образовательной программе в течение года.

3. Итоговый контроль – проверка результатов освоения образовательной программы по итогам последнего учебного года на этапе спортивной подготовки.

4. Промежуточная аттестация - проверка результатов освоения образовательной программы по итогам учебного года на каждом этапе спортивной подготовки.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (июль-сентябрь) в форме тестирования (сдачи нормативов);

- промежуточная аттестация (по окончанию каждого года обучения);

- итоговая аттестация (по окончанию последнего года обучения).

Допускается перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий сезон в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы физической и специальной физической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «дзюдо».

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

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

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

**3.3. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «дзюдо»**

Вопрос	Варианты ответов	Количество баллов
В каком году была открыта первая школа дзюдо	<input type="checkbox"/> 1790 <input type="checkbox"/> <b>1882</b> <input type="checkbox"/> 1879	
В дзюдо не разрешается делать болевой приём	<input type="checkbox"/> на руку <input type="checkbox"/> удушающий <input type="checkbox"/> <b>на ногу</b>	
В каком году были разработаны правила дзюдо	<input type="checkbox"/> 1930 <input type="checkbox"/> 1882 <input type="checkbox"/> <b>1900</b>	
В какой категории спортсмен может быть любого веса	<input type="checkbox"/> 90+ <input type="checkbox"/> 100+ <input type="checkbox"/> <b>абсолютная</b>	
С чего начинается и чем заканчивается поединок на татами	<input type="checkbox"/> <b>поклон</b> <input type="checkbox"/> рукопожатие <input type="checkbox"/> приседание	
Сколько возрастных категорий в дзюдо	<input type="checkbox"/> <b>6</b> <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 10	
В каком году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр	<input type="checkbox"/> 1972 <input type="checkbox"/> 1980 <input type="checkbox"/> <b>1964</b>	
Сколько существует видов оценок за технические действия	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> <b>3</b> <input type="checkbox"/> 4	
Какая оценка присуждается за удержание в течение 25 секунд	<input type="checkbox"/> вазари <input type="checkbox"/> <b>иппон</b> <input type="checkbox"/> юко	
Родина дзюдо	<input type="checkbox"/> <b>Япония</b> <input type="checkbox"/> Китай <input type="checkbox"/> Россия	
Сколько судей обслуживают поединок	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> <b>3</b> <input type="checkbox"/> 4	
Минимальный размер квадрата на татами	<input type="checkbox"/> 6x6 <input type="checkbox"/> <b>8x8</b> <input type="checkbox"/> 10x10	
С чьим именем связано развитие дзюдо в России	<input type="checkbox"/> <b>Василий Ощепков</b> <input type="checkbox"/> Владимир Панкратов	

	<input type="checkbox"/> Владислав Краевский	
С какого года дзюдо стало известно в России	<input type="checkbox"/> 1904 <input type="checkbox"/> <b>1914</b> <input type="checkbox"/> 1924	
В переводе с японского «дзюдо» это	<input type="checkbox"/> <b>гибкий путь</b> <input type="checkbox"/> прямой путь <input type="checkbox"/> трудный путь	
Развернутый ответ на вопрос (максимальная оценка – 5 баллов) Варианты вопросов: 1. Перечислите первых чемпионов и призёров Олимпийских игр и 5 самых известных по вашему мнению дзюдоистов. 2. Гигиена спортсмена: требования к уходу за телом, экипировке. 3. Основные правила закаливания. 4. Дневник самоконтроля: форма и содержание. 5. Спортивный травматизм: последствия и меры профилактики. 6. Состав и обязанности спортивной судейской бригады. 7. Основные принципы правильного питания спортсмена. 8. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.		
Общее количество баллов:		
Отметка о сдаче: 18-20 баллов – отлично, 15-17 – хорошо, 12-14 баллов - удовлетворительно, менее 12 баллов – неудовлетворительно (незачёт)		

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

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

дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 8                      7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11                      10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4                      +5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;			
для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14                      13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15                      14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4                      +5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ 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»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11                      10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15                      14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4                      +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;			
для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			

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



	положения лежа на спине (за 30 с)	раз	12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
<b>9. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (1, 2, 3 год подготовки)	спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (4,5 год подготовки)	спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**3.5. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)  
по виду спорта «дзюдо»**

Вопрос	Варианты ответов	Количество баллов
В каком году была открыта первая школа дзюдо	<input type="checkbox"/> 1790 <input type="checkbox"/> <b>1882</b> <input type="checkbox"/> 1879	
В дзюдо не разрешается делать болевой приём	<input type="checkbox"/> на руку <input type="checkbox"/> удушающий <input type="checkbox"/> <b>на ногу</b>	
В каком году были разработаны правила дзюдо	<input type="checkbox"/> 1930 <input type="checkbox"/> 1882 <input type="checkbox"/> <b>1900</b>	
В какой категории спортсмен может быть любого веса	<input type="checkbox"/> 90+ <input type="checkbox"/> 100+ <input type="checkbox"/> <b>абсолютная</b>	
С чего начинается и чем заканчивается поединок на татами	<input type="checkbox"/> <b>поклон</b> <input type="checkbox"/> рукопожатие <input type="checkbox"/> приседание	
Сколько возрастных категорий в дзюдо	<input type="checkbox"/> <b>6</b> <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 10	
В каком году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр	<input type="checkbox"/> 1972 <input type="checkbox"/> 1980 <input type="checkbox"/> <b>1964</b>	
Сколько существует видов оценок за технические действия	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> <b>3</b> <input type="checkbox"/> 4	
Какая оценка присуждается за	<input type="checkbox"/> вазари	

удержание в течение 25 секунд	<input type="checkbox"/> <b>иппон</b> <input type="checkbox"/> юко	
Родина дзюдо	<input type="checkbox"/> <b>Япония</b> <input type="checkbox"/> Китай <input type="checkbox"/> Россия	
Сколько судей обслуживают поединок	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> <b>3</b> <input type="checkbox"/> 4	
Минимальный размер квадрата на татами	<input type="checkbox"/> 6x6 <input type="checkbox"/> <b>8x8</b> <input type="checkbox"/> 10x10	
С чьим именем связано развитие дзюдо в России	<input type="checkbox"/> <b>Василий Ощепков</b> <input type="checkbox"/> Владимир Панкратов <input type="checkbox"/> Владислав Краевский	
С какого года дзюдо стало известно в России	<input type="checkbox"/> 1904 <input type="checkbox"/> <b>1914</b> <input type="checkbox"/> 1924	
В переводе с японского «дзюдо» это	<input type="checkbox"/> <b>гибкий путь</b> <input type="checkbox"/> прямой путь <input type="checkbox"/> трудный путь	
Развернутый ответ на вопрос (максимальная оценка – 5 баллов) Варианты вопросов: 1. Перечислите первых чемпионов и призёров Олимпийских игр и 5 самых известных по вашему мнению дзюдоистов. 2. Гигиена спортсмена: требования к уходу за телом, экипировке. 3. Основные правила закаливания. 4. Дневник самоконтроля: форма и содержание. 5. Спортивный травматизм: последствия и меры профилактики. 6. Состав и обязанности спортивной судейской бригады. 7. Основные принципы правильного питания спортсмена. 8. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.		
Общее количество баллов:		
Отметка о сдаче: 18-20 баллов – отлично, 15-17 – хорошо, 12-14 баллов - удовлетворительно, менее 12 баллов – неудовлетворительно (незачёт))		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей				

<p>(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+»;</p> <p>для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+», «весовая категория 48 кг»</p>			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 18                      15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20                      16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4                      +5
<p>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 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+»;</p> <p>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+», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>			
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
<p>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+»;</p> <p>для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+», «весовая категория 48 кг»</p>			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6                      10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 16                      14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170                      150
<p>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 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+», «весовая категория 100 кг»,</p>			

«весовая категория 100+»;			
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+», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8                      10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14                              13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160                              145
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (1 год подготовки)	спортивные разряды: «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (2 год подготовки и последующие)	спортивные разряды: «кандидат в мастера спорта»	

**3.7. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

Вопрос	Варианты ответов	Количество баллов
В каком году была открыта первая школа дзюдо	<input type="checkbox"/> 1790 <input type="checkbox"/> <b>1882</b> <input type="checkbox"/> 1879	
В дзюдо не разрешается делать болевой приём	<input type="checkbox"/> на руку <input type="checkbox"/> удушающий <input type="checkbox"/> <b>на ногу</b>	
В каком году были разработаны правила дзюдо	<input type="checkbox"/> 1930 <input type="checkbox"/> 1882 <input type="checkbox"/> <b>1900</b>	
В какой категории спортсмен может быть любого веса	<input type="checkbox"/> 90+ <input type="checkbox"/> 100+ <input type="checkbox"/> <b>абсолютная</b>	
С чего начинается и чем заканчивается поединок на татами	<input type="checkbox"/> <b>поклон</b> <input type="checkbox"/> рукопожатие <input type="checkbox"/> приседание	
Сколько возрастных категорий в дзюдо	<input type="checkbox"/> <b>6</b> <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 10	
В каком году дзюдо вошло в	<input type="checkbox"/> 1972	

программу Олимпийских игр	<input type="checkbox"/> 1980 <input checked="" type="checkbox"/> <b>1964</b>	
Сколько существует видов оценок за технические действия	<input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> <b>3</b> <input type="checkbox"/> 4	
Какая оценка присуждается за удержание в течение 25 секунд	<input type="checkbox"/> вазари <input checked="" type="checkbox"/> <b>иппон</b> <input type="checkbox"/> юко	
Родина дзюдо	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Япония</b> <input type="checkbox"/> Китай <input type="checkbox"/> Россия	
Сколько судей обслуживают поединок	<input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> <b>3</b> <input type="checkbox"/> 4	
Минимальный размер квадрата на татами	<input type="checkbox"/> 6x6 <input checked="" type="checkbox"/> <b>8x8</b> <input type="checkbox"/> 10x10	
С чьим именем связано развитие дзюдо в России	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Василий Ощепков</b> <input type="checkbox"/> Владимир Панкратов <input type="checkbox"/> Владислав Краевский	
С какого года дзюдо стало известно в России	<input type="checkbox"/> 1904 <input checked="" type="checkbox"/> <b>1914</b> <input type="checkbox"/> 1924	
В переводе с японского «дзюдо» это	<input checked="" type="checkbox"/> <b>гибкий путь</b> <input type="checkbox"/> прямой путь <input type="checkbox"/> трудный путь	
Развернутый ответ на вопрос (максимальная оценка – 5 баллов) Варианты вопросов: 1. Перечислите первых чемпионов и призёров Олимпийских игр и 5 самых известных по вашему мнению дзюдоистов. 2. Гигиена спортсмена: требования к уходу за телом, экипировке. 3. Основные правила закаливания. 4. Дневник самоконтроля: форма и содержание. 5. Спортивный травматизм: последствия и меры профилактики. 6. Состав и обязанности спортивной судейской бригады. 7. Основные принципы правильного питания спортсмена. 8. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.		
Общее количество баллов:		
Отметка о сдаче: 18-20 баллов – отлично, 15-17 – хорошо, 12-14 баллов - удовлетворительно, менее 12 баллов – неудовлетворительно (незачёт))		

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо» для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

#### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (до 1 года):

##### 1. Теоретическая подготовка

1. *История возникновения вида спорта и его развитие.* Зарождение и развитие вида спорта. Ценности дзюдо. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.

2. *Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.* Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. *Строение и функции организма.* Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

4. *Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

5. *Закаливание организма.* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

6. *Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.* Ознакомление с понятием «самоконтроль» при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие «травматизм». Техник безопасности при взаимодействии с партнёром. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнёра.

7. *Терминология дзюдо.* Организующие команды: рэй, хаджимэ, матэ, сорэ-мадэ. Самостраховка (укэми): уширо-укэми, ёко-укэми, маэ-укэми, маэ-мавари-укэми. Основные элементы бросков: выведение из равновесия (кудзуши), подготовка приема (цукури), выполнение приёма (какэ). Название техник борьбы стоя и лежа: хиза-гурума, уки-гоши, о-сото-гари, хон-кэса-гатамэ, ёко-шихо-гатамэ. Оценки за технические действия: иппон, вазари, вазари авасэтэ иппон.

8. *Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.* Понятие о технических элементах вида спорта «дзюдо». Теоретические знания по технике их выполнения.

9. *Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «дзюдо».* Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о проведении спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях.

10. *Режим дня и питание обучающихся.* Расписание учебно-

тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Спортивные и подвижные игры: игры в касания, эстафеты (с бегом 3x10м, прыжками 3x8м, мячами 3x10м, набивными мячами 3x8 м), «петушиные бои» и др.

Упражнения на гибкость: общеразвивающие без предметов (вращения, наклоны, накаты головы, упражнения для рук, головы, туловища); на растягивание сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры, «бабочка», «лодочка»; махи в упоре присев, лежа на животе; выпады; наклоны (в глубину, стоя).

Упражнения на ловкость: ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, перешагиванием через предметы; бег в колонне по одному, со сменой направлений, с остановкой по команде; ориентирование по направлениям, по центру; построение по команде; повороты прыжком, переступанием; равновесия (стойка на носках, на одной ноге со сменой ног, ходьба по линии, между линиями); перекаты (в группировке назад, влево, вправо, из положения лёжа на спине, назад из упора присев, вперед лёжа на животе); метание мяча в цель; лазание по гимнастической стенке.

Упражнения на быстроту: бег на расстояние от 10 до 30 м, на носках, с высоким подниманием бедра, парами, шагом (короткий 50-55 см, средним 70-80 см), челночный бег 3x6м, по команде; опережение партнера в хвате предмета по команде; прыжки с места, со скакалкой.

Упражнения на силу: с предметами (обручем, скакалкой); лазание под натянутой веревкой, через гимнастический обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке и др.; висы и упоры (на перекладине, спиной на гимнастической стенке, в планке, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках); прыжки (на месте, со сменой ног, с продвижением вперед, из обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, с доставанием подвешенных предметов, вверх, в длину с места, через натянутую веревку); с предметами (набивной мяч 1 кг, скакалка).

Упражнения на выносливость: чередование ходьбы и бега интервалами 2-3 минуты, увеличение повторений до 10 раз.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Передвижения дзюдоиста на быстроту и выносливость.

Высед на скорость, с отжиманием на силу, отжимание волной с касанием грудью татами, из седа в положении ноги вместе, из упора на локтях и коленях. Ходьба на коленях, ходьба на коленях с зашагиванием.

Бег приставным и скрестным шагом со сменой боковых направлений.

Перемещения в упоре кисти-колени, кисти-стопы.

Перекаты из упора лёжа на локтях, на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа в положении руки на голеньях или с фиксацией стоп руками, перекат из стойки в положении ноги врозь.

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

Базовые элементы партера: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, борцовский мост с выходом на правое или левое плечо.

Фиксация исходных положений: по отношению к татами – упор лёжа, высед; по отношению к партнёру в стойке – лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди; по отношению к партнёру в партере – сверху и снизу.

Группировки из исходных положений сидя, лёжа и стоя.

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

### **3. Техническая подготовка**

#### **3.1. Основы техники (этикет дзюдо)**

Рэй – приветствие (поклон);

тачи-рэй – приветствие стоя;

дза-рэй – приветствие на коленях;

оби – пояс и его завязывание.

#### **3.2. Стойки, передвижения, повороты**

Шисэй – стойки (позиции);

шинтай – передвижения;

аюми-аши – передвижение обычными шагами;

цуги-аши – передвижение приставными шагами со сменой направлений;

таи-сабаки – повороты тела (маэ-сабаки – на 90° шагом вперед, уширо-сабаки – на 90° шагом назад, маэ-мавари-сабаки - на 180° скрестными шагами вперед, уширо-мавари-сабаки - на 180° скрестными шагами назад).

Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

#### **3.3. Захваты**

Куми-ката – захваты;

хикитэ – основной захват за рукав;



цуритэ – основной захват за отворот.

### **3.4. Выведение из равновесия**

Кудзуши – выведение из равновесия (вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево).

### **3.5. Самостраховка**

Укэми – самостраховка;  
уширо-укэми – на спину;  
ёко-укэми – на бок;  
маэ-укэми – вперед;  
маэ-мавари-укэми – вперед кувыркком;  
страховка партнера после выполнения броска.

### **3.6. Техника бросков**

Нагэ-вадза – техника бросков;  
хиза-гурума – подсечка в колено;  
уки-гоши – бросок через бедро скручиванием;  
о-сото-гари – бросок отхватом;  
самостраховка при выполнении приёмов.

### **3.7. Сковывающие действия**

Катамэ-вадза – сковывающие действия;  
хон-кэса-гатамэ – удержание сбоку;  
ёку-шихо-гатамэ – удержание поперёк;  
базовые действия ухода от задержаний и выхода из них.

## **4. Tактическая подготовка**

*Взаимодействие с партнёром:*

- определение дистанции (близкой и дальней) в захвате и без него;
- ориентация в пространстве на определение края и центра татами, способы передвижения и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги, толчки), принцип «действие-противодействие», варианты вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнёром в партере (базовые положения для перехода в борьбу лёжа), определение положения тела партнёра и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, определение правильного положения собственного дела при удержании для максимального контроля;
- использование возможностей для перехода от борьбы стоя к борьбе лёжа.

*Противоборство в партере:*

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, на двух коленях, на четвереньках, на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, на животе);

- на выполнение заданного удержания.

*Противоборство в стойке:*

- отработка бросков с заданной ответной реакцией партнёра (толкание, тяга);\

- отработка бросков по заданию (по названию приёма, по команде, на время, на выносливость);

- обоюдное выполнение бросков с места, в движении.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (свыше 1 года):**

#### **1. Теоретическая подготовка**

1. *История возникновения вида спорта и его развитие.* Зарождение и развитие вида спорта. Ценности дзюдо. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.

2. *Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.* Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Комплекс ВФСК «ГТО» (нормативы, порядок прохождения испытаний).

3. *Строение и функции организма.* Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

4. *Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

5. *Закаливание организма.* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

6. *Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.* Ознакомление с понятием «самоконтроль» при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие «травматизм». Техник безопасности при взаимодействии с партнёром. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнёра.

7. *Терминология дзюдо.* Дэ-аши-бараи, о-гоши, о-учи-гари, ками-шихо-гатамэ, кузурэ-кэса-гатамэ.

8. *Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.* Понятие о технических элементах вида спорта «дзюдо». Теоретические знания по технике их выполнения. Порядок проведения аттестации в дзюдо (присвоение степени кю), присвоение юношеских разрядов.

9. *Теоретические основы судейства.* Правила соревнований по виду спорта «дзюдо». Взвешивание участников. Требования к экипировке. Гигиена участников. Права и обязанности спортсменов. Место проведения соревнований. Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка, определение

очередности поединков, анализ протокола соревнований. Система проведения соревнований (олимпийская, круговая, смешанная). Определение победителя.

10. *Режим дня и питание обучающихся.* Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в комбинации.

Спортивные и подвижные игры: игры в касания, эстафеты (командные, с передачей предмета, бегом 5x10м, прыжками 5x8м, мячами 5x10м, набивными мячами 4x8 м, с короткой скакалкой 4x8 м, передача мяча в колоннах), перетягивание через черту, перетягивание каната, «Рыбаки и рыбки», «выбивалы», «снайпер», «петушиные бои» и др.

Упражнения на гибкость: ранее изученные упражнения; общеразвивающие без предметов (одновременные и попеременные круговые вращения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед с касанием пола); упражнения сидя, лёжа на животе, спине, стоя на коленях, комбинация движений руками и ногами; с предметами (обручем, скакалкой, гимнастической палкой); на снарядах (висы на гимнастической стенке, перекладине); для формирования осанки, повышения гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи); в парах стоя и сидя; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; стретчинг с фиксацией положения в течение 10-15 секунд (в положениях сед ноги вместе, сед ноги врозь, полушпагат).

Упражнения на ловкость: ранее изученные упражнения; ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кегли), с остановкой в приседе; строевые упражнения (размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения в две шеренги и обратно в одну, из колонны по одному в колонны по 2, 3, 4 в движении); равновесие (ходьбы в ограниченном пространстве (по веревке, линии) с поворотом на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание с переходом в упор присев, в упор стоя на коленях); кувырки вперед; повороты на месте на 90°, 180°.

Упражнения на быстроту: ранее изученные упражнения; бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, с захлестом ног назад, со скакалкой, спиной вперед,

эстафеты с этапами по 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м, бег на 10, 20, 30 м, прыжки в длину, в высоту с места, со скакалкой разными способами.

Упражнения на силу: ранее изученные упражнения; висы и упоры (передвижение в висе на перекладине, вис стоя, лёжа, подтягивание на перекладине в висе (для мальчиков), в висе лёжа (для девочек), вис на канате, прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе, передвижение на «рукоходе»); прыжки (с высоты 30-40 см, в цель, с места в длину, из глубокого приседа, через препятствие, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, верёвку, с места и с короткого разбега, с толчком одной ногой и приземлением на обе ноги, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки поочередно на правой и левой ноге со сменой направлений с поворотами, с прижатием колен к груди без приседа); сгибание туловища лёжа на спине с фиксацией ног; упражнение с гантелями 0,5 кг-1 кг, набивным мячом 1-2 кг; прыжки через барьер или резинку высотой 40 см.

Упражнения на выносливость: ранее изученные упражнения; чередование ходьбы и бега интервалами 3-4 минуты, увеличение повторений до 12 раз.

Комплекс упражнений (количество повторов, интервал, темп определяется тренером в зависимости от уровня подготовки):

- приседание 10 раз;
- перекаты вправо 5 раз;
- отжимание от пола 5 раз;
- перекат влево 5 раз;
- челночный бег 3х5 м;
- кувырок вперед 2 раза;
- прыжок из приседа 4 раза;
- кувырок назад 2 раза;
- бросок вверх и ловля набивного мяча 3 раза.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Ранее изученные упражнения. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Освобождение захвата ноги при выполнении удержания; уход от удержания разными способами; выведение партнёра из равновесия в движении; освобождение от заданного захвата. Выполнение упражнений интервалами от 10 секунд до 2 минут.

Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад (с поворотом в полуприсед, с равновесием на одной ноге); имитация бросков с партнёром, набивным мячом, с резиновым амортизатором.

Базовые элементы в партере: перекаты, выседы, упражнения с упором головой в татами, борцовский мост с выходом на правое и левое плечо, на живот; перевороты

партнёра, стоящего на четвереньках (с захватом двух рук, руки и отворота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и др.).

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

### **3. Техническая подготовка**

#### **3.1. Основы техники (этикет дзюдо)**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.2. Стойки, передвижения, повороты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

#### **3.3. Захваты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.4. Выведение из равновесия**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.5. Самостраховка**

Совершенствование ранее изученных вариантов с усложнением условий выполнения (через партнёра, с прыжком и др.).

#### **3.6. Техника бросков**

Дэ-аши-бараи – боковая подсечка под выставленную ногу;

о-гоши – бросок через бедро с захватом спины;

о-учи-гари – зацеп изнутри разноименной ногой;

самостраховка при выполнении приёмов.

Совершенствование ранее изученных бросков.

#### **3.7. Сковывающие действия**

Катамэ-шихо-гатамэ – удержание со стороны головы;

кузурэ-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом из-под руки;

базовые действия ухода от задержаний и выхода из них.

Совершенствование техники ранее изученных вариантов удержания.

### **4. Тактическая подготовка**

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

*Комбинации ранее изученных тактических упражнений:*

- подсечка в колено (хиза-гурума)-бросок отхватом (о-сото-гари), зацеп изнутри (о-учи-гари)-бросок через бедро (о-гоши) и др.;

- подсечка в колено (хиза-гурума)-удержания сбоку (хон-кэса-гатамэ), переворот партнёра из положения лёжа на животе на удержание сбоку (хон-кэса-гатамэ) и переход к удержанию поперёк (ёко-шихо-гатамэ) при попутке ухода партнёра и др.;

- выполнение тактических задач в тренировочном поединке (проведение броска, удержание в начале или конце поединка, отыгрыш оценки, опережение в атакующих действиях).

*Противоборство в партере:*

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, на двух коленях, на четвереньках, на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, на животе);
- на выполнение заданного удержания;
- уход и защита от заданного удержания;
- тренировочный поединок продолжительностью до 2 минут.

*Противоборство в стойке:*

- с односторонним и обоюдным сопротивлением);
- с выполнением заданного броска;
- с использованием края татами;
- тренировочный поединок продолжительностью до 2 минут.

## **4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

### **1, 2, 3 года подготовки:**

**Задачи учебно-тренировочного этапа:**

- повышение уровня общей и специальной физической технической, тактической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление борцовского моста, имитационных упражнений и упражнений с партнёром;
- приобретение опыта и стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- получение звания «юный спортивный судья»;
- выполнение норм контрольных испытаний (нормативов) для соответствующего этапа подготовки;
- укрепление здоровья и совершенствование физической форма спортсменов.

### ***1. Теоретическая подготовка***

1. *Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.* Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. *История возникновения олимпийского движения.* Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. *Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.* Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Роль

питьевого режима.

4. *Строение и функции организма.* Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

5. *Физиологические основы физической культуры.* Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

6. *Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.* Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

7. *Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «дзюдо».* Спортивная техника и тактика. Двигательные навыки. Методика обучения. Значение использования рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

8. *Психологическая подготовка.* Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

9. *Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «дзюдо».* Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «дзюдо», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

10. *Правила вида спорта.* Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Анализ соревновательных поединков. Разбор ошибок.

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общеразвивающие упражнения.

Акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением нагрузки, длительности и количества повторений).

Подвижные игры с бегом, прыжками, бросками мяча (в зависимости от возраста и уровня подготовки).

Эстафеты с бегом 3x10 м, с прыжками 3x8 м, с мячом 3x10 м, с набивным мячом 3x8 м.

Упражнения на гибкость: ранее изученные упражнения; с гимнастической скакалкой, на гимнастической стенке; сгибание и разгибание туловища на скамье с фиксацией ног.

Упражнения на ловкость: ранее изученные упражнения; стойки на голове, на руках, на лопатках; лазание по гимнастической стенке; переползание по-пластунски; прыжки со скакалкой парами, боком, спиной к партнёру; челночный бег 3x10 м.

Упражнение на быстроту: ранее изученные упражнения; подтягивание на

перекладине за 30 с; сгибание рук в упоре лёжа за 10 с; кувырки на время – 5 раз; бег на 10, 30 м.

Упражнения на силу: ранее изученные упражнения; подтягивание на перекладине; лазание по канату; упражнения с гантелями 1-2 кг; поднимание ног на 90° в висе на гимнастической стенке; упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, «рукоход»); прыжки с места в длину, в высоту; напрыгивание на тумбу 30-40 см; приседания с диском от штанги весом 2-5 кг; поднимание гири весом 16 кг, грифа, штанги весом до 25 кг.

Упражнения на выносливость: ранее изученные упражнения; максимальное сгибание рук в упоре лёжа; бег на 400, 800, 1000 м, кросс на 2-3 км; жим штанги с отягощением максимальное количество раз.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Ранее изученные упражнения. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Упражнения на силу: поднимание и перенос манекена на руках, плечах, спине, бедре; повороты с манекеном или партнёром на плечах; бег с манекеном на руках; переползание с перетаскиванием манекена; противодействие повороту партнёра захватом рук сверху, захватом за плечи, отведению и приведению рук, сведению и разведению ног.

Упражнения на выносливость: борьба в стойке и партере длительностью до 10 минут.

Упражнения на гибкость: выполнение броском с максимальной амплитудой; уходы от удержаний через полумост, борцовский мост.

Упражнения на быстроту: забегания на мосту влево, вправо; перевороты на мосту.

Упражнения на ловкость: партнёр в упоре на кистях и коленях, атакующий старается положить противника на живот, на спину.

Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу); для освоения подхвата (удар пяткой по лежащему мячу); для освоения отхвата (удар голенью по падающему мячу);

- на гимнастической стенке для освоения подхвата (махи левой и правой ногой стоя лицом или боком к стенке);

- для освоения броска с упором стопы в живот (передвижения в различных направлениях, перекаты на спину назад и в стороны);

- для освоения удержания с захватом руки и головы ногами («треугольник») (перекаты на спину вправо и влево с закрытием «замка» ногами);

- отработка отдельных элементов приёмов с использованием резинового амортизатора или универсального блочного тренажёра.



Учикоми (тренировка многократными повторениями по фазам):

- учикоми в движении (заведением по кругу в правую и левую стороны);

- учикоми с подбивом партнёра;

- учикоми в движении (комбинации приёмов);

- учикоми в движении (контрприёмы);

- учикоми с резиновым амортизатором;

- учикоми в нэ-вадза (переходы к осаякоми-вадза из стандартных положений:

укэ (неподвижный спарринг-партнёр) на животе, укэ на четвереньках, укэ на спине тори (атакующий борец) между ног, тори сверху укэ снизу, захватив ногу тори ногами, укэ на боку тори контролирует руку укэ и др.).

### **3. Техническая подготовка**

#### **3.1. Основы техники (этикет дзюдо)**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.2. Стойки, передвижения, повороты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

#### **3.3. Захваты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.4. Выведение из равновесия**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.5. Самостраховка**

Совершенствование ранее изученных вариантов с усложнением условий выполнения (через партнёра, с прыжком и др.).

#### **3.6. Техника бросков**

Харай-гоши – подхват бедром под две ноги;

коши-гурума – бросок через бедро с захватом шеи;

сасаэ-цурикоми-аши – передняя подсечка под выставленную ногу;

ко-сото-гакэ – зацеп снаружи голенью;

учи-мата – подхват изнутри под одну ногу;

сэой-отоши – бросок через спину (плечо) с колена или колен;

томоэ-нагэ – бросок через голову с упором стопой в живот;

тани-отоши – задняя подножка на пятке (седом).

Совершенствование ранее изученных бросков.

#### **3.7. Сковывающие действия**

Повторение ранее изученных приёмов.

Санкаку-гатамэ – удержание с захватом головы и руки укэ ногами;

уки-гатамэ – удержание верхом при захвате руки укэ на рычаг локтя;

удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ – рычаг локтя захватом руки между ног;

удэ-гатамэ – рычаг локтя с захватом руки головой и плечом;

окури-эри-джимэ – удушение сзади двумя отворотами;

ката-ха-джимэ – удушение сзади отворотом, выключая руку;  
джуджи-джимэ – удушение спереди, скрещивая руки (ката, нами, гяку).  
Совершенствование техники ранее изученных вариантов удержания.

#### **4. *Тактическая подготовка***

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

*Взаимодействие с партнёром:*

- стойки: особенности борьбы и выполнения технических действий в односторонней и разносторонней стойках;
- захваты: варианты захватов (рукав-отворот, рукав-отворот сверху, два рукава и др.); способы взятия и контроль противника разными захватами; способы освобождения от захватов противника;
- контрприёмы: осото-гаэши, оучи-гаэши, коучи-гаэши, цубамэ-гаэши, тани-отоши;
- борьба лёжа: укэ снизу обхватывает ногами ногу тори с последующим освобождением захваченной ноги и переходом к удержанию; укэ на боку, тори контролирует плечо и локоть укэ с переходом к удержаниям, болевым или удушающим приёмам; укэ и тори на одном колене с последующим сбиванием и переворотом на удержание с использованием односторонних захватов.

Реализация тактических установок при отработке с партнёром в условиях тренировочного поединка:

- комбинировать и навязывать удобные для себя позиции, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;
- выбирать момент для использования атакующего действия;
- рационально использовать площадь татами;
- использовать поединки с разными спарринг-партнёрами для формирования тактики ведения поединка;
- отмечать и анализировать свои недостатки и ошибки в реализации тактических установок в ходе ведения тренировочных поединков, их корректировка совместно с тренером.

*Тактические действия при проведении приёмов:*

- тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приёмов;
- реализация тактических действий при проведении приёмов в разных частях поединка;
- построение атакующей тактики при проведении приёмов.

*Составление тактического плана поединка с знакомым соперником по разделам:*

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка и анализ ситуации (сравнение личных возможностей спортсмена с возможностями соперника: физическое состояние, манера ведения поединка,

эффективные приёмы, волевые качества, психологическое состояние, условия проведения поединка – состояние зала, наличие зрителей, состав судейской бригады, уровень соревнований);

- постановка цели поединка (победа, победа с конкретным счётом, не дать победить сопернику, не дать победить сопернику с конкретным счётом);

- тактика участия в соревнованиях, применение изученной техники и тактики в соревновательных поединках, распределение сил, подготовка к поединку (разминка, эмоциональная и психологическая подготовка).

#### *Поединки:*

- формирование целостного представления о поединке;

- ведение частей поединка с разными тактическими задачами (контратака, защита, комбинированное использование тактики, преобладание атакующей и оборонительной тактики ведения поединка);

- определение взаимосвязи уровня подготовки спортсмена и тактики ведения поединка.

#### *Поединки с тактической задачей:*

- ведение поединков с сильными, слабыми, равными, незнакомыми соперниками;

- совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве (предвидение намерений и последующих действий соперника; опережение соперника в тактических действиях на разных этапах поединка; маскировка собственных тактических действий).

#### *Поединки для повышения физической подготовленности:*

- на развитие силы – противоборство на сохранение тактических положений, на преодоление мышечных усилий и инерции соперника;

- на развитие быстроты – с изменением в ходе поединка последовательности выполнения технического действия, поединки со спуртами;

- на развитие выносливости – достижение в ходе поединка различных ключевых задач (наивысшей оценки за проведение приёма, изменение захвата, стоек, дистанций, положений, применение приёмов с целью расслабления и кратковременного отдыха для мышц);

- на развитие ловкости – поединки с более опытными соперниками, использование в тренировочных и спортивных поединках вновь изученных технико-тактических действий;

- на развитие гибкости – увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**4, 5 года подготовки:**

## ***1. Теоретическая подготовка***

1. *Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.* Основы теории и методики занятий физическими упражнениями. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки.

2. *Дзюдо в России.* Современные успехи российских дзюдоистов на крупнейших соревнованиях. Успехи дзюдоистов спортивной школы. Нормативы и порядок сдачи испытаний ВФСК «ГТО».

3. *Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.* Режим учебной и тренировочной деятельности дзюдоиста. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Роль питьевого режима. Весовой режим. Рациональная сгонка веса. Самоконтроль в условиях подготовки и соревнований.

4. *Строение и функции организма.* Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

5. *Физиологические основы физической культуры.* Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

6. *Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.* Структура и содержание Дневника обучающегося. Анализ соревнований. Стенография поединка. Символы технических тактических действий. Основные показатели подготовленности дзюдоиста.

7. *Теоретические основы технико-тактической подготовки.* Основы техники вида спорта «дзюдо». Спортивная техника и тактика. Двигательные навыки. Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, скорости реакции). Основные, подготовительные и вспомогательные упражнения. Планирование и периодизация подготовки.

8. *Психологическая подготовка.* Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые и нравственные качества личности.

9. *Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «дзюдо».* Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «дзюдо», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

10. *Правила вида спорта.* Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Анализ соревновательных поединков. Разбор ошибок.

## ***2. Физическая подготовка***

## **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общеразвивающие упражнения.

Акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением нагрузки, длительности и количества повторений).

Эстафеты с бегом 3x10 м, с прыжками 3x8 м, с мячом 3x10 м, с набивным мячом 3x8 м.

Упражнения на гибкость: ранее изученные упражнения; с гимнастической палкой, на гимнастической стенке; сгибание и разгибание туловища на скамье с фиксацией ног; гимнастический мост из стойки у стены (с помощью и без помощи); упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения на ловкость: ранее изученные упражнения; стойки на голове, на руках, на лопатках; лазание по гимнастической стенке; прыжки со скакалкой парами, боком, спиной к партнёру; челночный бег 3x10 м.

Упражнение на быстроту: ранее изученные упражнения; подтягивание на перекладине за 30 с; сгибание рук в упоре лёжа за 10 с; кувырки на время – 5 раз; подтягивание на перекладине за 30 с; сгибание рук в упоре лёжа за 30 с; сгибание туловища лёжа на спине за 30 с; бег на короткие дистанции (30, 60 м) и под уклон; броски набивного мяча.

Упражнения на силу: ранее изученные упражнения; подтягивание на перекладине (на максимальный результат); лазание по канату с помощью и без помощи ног; упражнения с гантелями 1-2 кг; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, «рукоход»); прыжки с места в длину, в высоту; напрыгивание на тумбу 30-40 см; приседания с диском от штанги весом 2-5 кг; поднятие гири весом 16 кг, грифа, штанги весом до 25 кг, становая тяга; комплексы круговой тренировки; комплексы с амортизаторами и эспандерами.

Упражнения на выносливость: ранее изученные упражнения; максимальное сгибание рук в упоре лёжа; бег на 400, 800, 1500 м, кросс на 2-3 км; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; жим штанги с отягощением максимальное количество раз; прыжки на скакалке с предельной скоростью.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Ранее изученные упражнения. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Упражнения на силу: поднятие и перенос манекена на руках, плечах, спине, бедре; повороты с манекеном или партнёром на плечах; бег с манекеном на руках; переползание с перетаскиванием манекена; противодействие повороту партнёра захватом рук сверху, захватом за плечи, отведению и приведению рук, сведению и разведению ног; поединки со сменой партнёров (2 подхода по 3 минуты с отдыхом 1 минуту – 2 повторения); броски партнёров в максимальном темпе за 10 с с 30-секундным отдыхом между сериями.

Упражнения на скорость: выполнение бросков и контрбросков в максимальном темпе в течение 1 минуты (6 подходов с 3 минутными перерывами); поединки с полным и односторонним сопротивлением партнёра (до 2 минут) с отдыхом (до 5 минут) – 3-5 подходов и восстановлением до 10 минут.

Упражнения на выносливость: борьба в стойке и партере длительностью до 12 минут с односторонним, нарастающим и полным сопротивлением.

Упражнения на координацию: атакующие действия с применением вновь изученных бросков, удержаниями, удушениями, болевыми приёмами, повторными атаками, комбинациями.

Упражнения на гибкость: выполнение броском с максимальной амплитудой; уходы от удержаний через полумост, борцовский мост; забегания на мосту; подъем разгибом; перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Специально-подготовительные упражнения:

- ранее изученные упражнения;
- для освоения броска с через грудь прогибом и броска подсадом бедром (подбивание и отрыв партнёра или манекена от пола, поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ноги и спины, бросок набивного мяча за спину);

- отработка отдельных элементов приёмов с использованием резинового амортизатора или универсального блочного тренажёра.

Учиками (тренировка многократными повторениями по фазам):

- учиками в нэ-вадза (переходы к шиме-вадза из стандартных положений: укэ (неподвижный спарринг-партнёр) лёжа на животе, укэ на четвереньках, укэ на спине тори (атакующий борец) между ног, тори сверху укэ снизу, захватив ногу тори ногами, укэ на боку тори контролирует руку укэ и др.)

- учиками в нэ-вадза (переходы к кансэцу-вадза из стандартных положений: укэ (неподвижный спарринг-партнёр) лёжа на животе, укэ на четвереньках, укэ на спине тори (атакующий борец) между ног, тори сверху укэ снизу, захватив ногу тори ногами, укэ на боку тори контролирует руку укэ и др.);

- нагэкоми (набрасывание) на время, в максимальном темпе, в разных скоростных режимах;

- якусоку кейко (отработка заданной техники);

- рандори (свободная форма практики, классические спарринги).

### **3. Техническая подготовка**

#### **3.1. Основы техники (этикет дзюдо)**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.2. Стойки, передвижения, повороты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

#### **3.3. Захваты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

### **3.4. Выведение из равновесия**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

### **3.5. Самостраховка**

Совершенствование ранее изученных вариантов с усложнением условий выполнения (через партнёра, с прыжком и др.).

### **3.6. Техника бросков**

Содэ-цурикоми-гоши – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов);

ханэ-гоши – подсад бедром и голенью изнутри;

сото-макикоми – бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо;

суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

аши-гурума – бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу;

хиккоми-гаэши – бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху;

уширо-гоши – подсад с опрокидыванием от броска через бедро;

ура-нагэ – бросок через грудь прогибом.

Совершенствование ранее изученных бросков.

### **3.7. Сковывающие действия**

Повторение ранее изученных приёмов.

Удэ- гарами – узел локтя;

содэ-гурума-джимэ – удушение спереди отворотом и предплечьем вращением;

коши-джимэ – удушение забеганием с захватом туловища;

удэ-хишигэ-аши-гатамэ – рычаг локтя внутрь ногой;

удэ-хишигэ-санкаку-гатамэ – рычаг локтя захватом головы и руки ногами;

санкаку-джимэ – удушение захватом головы и руки ногами.

Совершенствование техники ранее изученных вариантов удержания.

## **4. Тактическая подготовка**

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

*Взаимодействие с партнёром:*

- совершенствование персонального стиля борьбы;

- односторонние захваты: варианты захватов (рукав-отворот, рукав-отворот сверху, два рукава и др.); способы взятия и контроль противника разными захватами; способы освобождения от захватов противника;

- контрприёмы в борьбе лёжа.

Сбор информации о сопернике, анализ его техники, особенностей борьбы, тактических приёмов, построение модели борьбы и реализация тактических установок в условиях поединка, корректировка тактических действий, маскировка своих действий.

#### *Поединки:*

- решение тактических задач (отыгрывание оценки, реализация тактического плана);
- решение технико-тактических задач (использование захвата соперника для своей атаки, проведение комбинаций с использованием действий соперника, контратакующие действия).

### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против спортсменов различной комплекции и строением тела при борьбе в разных исходных положениях;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских официальных спортивных соревнованиях и её повышение;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий (присущих определенному спортсмену) против соперников с различным строением тела при борьбе в различных исходных положениях;
- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против соперника, использующего различные стойки и захваты;
- определение преимущественных атакующих и защитных действий, максимально эффективных захватов в процессе тренировочных и соревновательных поединков;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства максимально результативным и эффективным является использование индивидуально-групповой подготовки с целью корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня спортивной сборной команды Российской Федерации.

#### **1. Теоретическая подготовка**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Роль спорта в современном обществе. Популярность и перспективы развития дзюдо в России. Профориентационная направленность процесса обучения. Нормативы и порядок сдачи испытаний ВФСК «ГТО».

2. *Тенденции развития дзюдо.* Информация о текущих результатах выступления российских дзюдоистов за последний год. Анализ изменений в правилах соревнований, методике обучения, технике и тактике дзюдо. Знакомство с



новыми технологиями, применяемыми в процессе спортивной подготовки по дзюдо, новое оборудование и инвентарь.

3. *Организация и содержание занятий.* Виды занятий (теоретические, практические, организационные). Виды практических занятий (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, предсоревновательные). Виды соревнований (главные, основные, подготовительные).

4. *Планирование подготовки.* Методы планирования. Этапы подготовительного, соревновательного и переходного (восстановительного) периода.

5. *Особенности контроля и учёта в подготовки спортсменов.* Виды контроля (оперативный, поэтапный, углубленный). Виды учёта (предварительный, текущий, промежуточный, итоговый). Форма учёта (Дневник самонаблюдения спортсмена).

6. *Основы тренировки дзюдоистов.* Физиологические механизмы, стадии формирования двигательных навыков. Устойчивость формирования двигательных навыков при разных состояниях организма и продолжительность их сохранения после прекращения тренировки.

7. *Технико-тактическая подготовка.* Методы совершенствования технико-тактической подготовки (метод повторения, изменения условий, разбора и анализа, определения ошибок).

8. *Система отбора в спортивные сборные команды.* Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценок, стабильность результатов). Этапы отбора. Индивидуальные способности и возможности спортсмена.

9. *Анализ участия в соревнованиях.* Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Корректировка планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

10. *Составление индивидуального плана подготовки.* Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным направлениям подготовки (технической, тактической, физической, психологической).

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общеразвивающие упражнения.

Акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением нагрузки, длительности, темпа и количества повторений, усложнение исходных положений и увеличение величины отягощения).

Упражнения на гибкость: ранее изученные упражнения; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с амортизатором; упражнения на растягивание (самостоятельно и в парах) и расслабление мышц.

Упражнения на ловкость: ранее изученные упражнения; сальто вперед, назад;

подъем разгибом; перевороты в сторону; челночный бег 3x10 м; кувырки в длину, в высоту.

Упражнение на быстроту: ранее изученные упражнения; подтягивание на перекладине за 30 с; бег на короткие дистанции (30, 60 м, 100 м) и под уклон; броски набивного мяча.

Упражнения на силу: ранее изученные упражнения; подтягивание на перекладине (на максимальный результат); лазание по канату без помощи ног; толкание набивного мяча; упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, «рукоход»); прыжки с места в длину, в высоту; напрыгивание на тумбу 50-60 см; приседания с диском от штанги весом 2-5 кг; поднимание гири весом 16 кг, грифа, штанги весом до 25 кг, становая тяга, жим лёжа; комплексы круговой тренировки; комплексы с амортизаторами и эспандерами.

Упражнения на выносливость: ранее изученные упражнения; максимальное подтягивание на перекладине и лазание по канату без помощи ног; бег на 400, 800, 1000, 1500 м, кросс на 2-3 км; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Ранее изученные упражнения. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Упражнения, аналогичные основным соревновательным упражнениям - броскам, приёмам борьбы лёжа. При выполнении упражнений особое внимание уделяется чередованию напряжения и расслабления мышц, сохранению равновесия, чувству времени, ориентации в пространстве.

Упражнения на выведение из равновесия партнёра рывком при движениях вперед, назад, в стороны (партнёр оказывает контролируемое сопротивление в момент отрыва от татами).

Упражнения в интервальном режиме при работе на татами (учикоми, нагэкоми, борьба в захвате) и при работе в тренажерном зале (упражнения с собственным весом, малыми и средними отягощениями).

Специально-подготовительные упражнения:

- ранее изученные упражнения;
- набрасывания партнёра;
- изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере;
- совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват;
- совершенствование защитных действий в стойке и партере;
- выполнение бросков из стойки на скорость 3 подхода по 1 минуте с 1-минутным отдыхом.

Учикоми (тренировка многократными повторениями по фазам):

- учикоми в тройках;
- учикоми с амортизатором в режиме интервальной тренировки;

- учикоми на блочном тренажёре;
- комбинации учикоми (на месте, в движении, с подбивом и др.) в режиме интервальной тренировки;
- нагэкоми (набрасывание) в максимальном темпе в режиме интервальной тренировки;
- какари кейко (набрасывание) или рандори (свободная форма практики, классический спарринг) с заданным сопротивлением укэ.

#### **4. Техническая подготовка**

##### **3.1. Основы техники (этикет дзюдо)**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

##### **3.2. Стойки, передвижения, повороты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

##### **3.3. Захваты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

##### **3.4. Выведение из равновесия**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

##### **3.5. Самостраховка**

Совершенствование ранее изученных вариантов с усложнением условий выполнения (через партнёра, с прыжком и др.).

##### **3.6. Техника бросков**

Харай-макикоми, учимата-макикоми, осото-макикоми – бросок подхватом под две ноги (под одну ногу, отхватом) с захватом руки под плечо;

ёко-отоши – боковая подножка на пятке;

ёко-гурума – бросок через грудь вращением;

ката-гурума – бросок через плечи;

тэ-гурума – боковой переворот;

моротэ-гари – бросок захватом двух ног;

кучики-таоши – бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;

нагэ-но-ката – ката бросков.

Совершенствование ранее изученных бросков.

##### **3.7. Сковывающие действия**

Повторение ранее изученных приёмов.

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ – рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку;

удэ-хишиги-хара-гатамэ – рычаг локтя внутрь через живот;

хадака-джимэ – удушение сзади плечом и предплечьем;

кататэ-джимэ – удушение предплечьем одной руки с захватом одноимённого отворота;

удэ-хишиги-тэ-гатамэ – рычаг локтя через предплечье в стойке;

удэ-хишиги-хиза-гатамэ – рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху;

рётэ-джимэ – удушение спереди кистями;

цуккоми-джимэ – удушение спереди двумя отворотами.

Совершенствование техники ранее изученных вариантов удержания.

#### **4. *Тактическая подготовка***

В зависимости от характеристики потенциальных противников (стойка, захват, коронные приёмы и комбинации):

- формирование технико-тактических действий в виде индивидуальных комбинаций с изменением направления атаки, без изменения направления атаки (в том числе повторная атака), с переходом из стойки в партер, со сменой и без изменения первоначального захвата;

- ведение борьбы в различных стилях (атакующий, контратакующий), скоростных режимах, на дистанции или в тесном контакте, выполнение встречных атак и контратакующих действий, атакующих или ответных действий в борьбе лёжа.

*Взаимодействие с партнёром, анализ соперника:*

- изучение моделей соперников;

- анализ потенциальных соперников (стойки, антропометрии, предпочитаемых захватов и технико-тактических действий, стиля борьбы, физических кондиций и слабых мест);

- составление технико-тактического плана на поединок и плана физической подготовки с учётом проведённого анализа;

- выполнение плана необходимой физической подготовки;

- моделирование возможных ситуаций поединка и отработка необходимых технико-тактических действий;

- моделирование соревновательного поединка с судейством со спарринг-партнёром, схожим по параметрам с потенциальным соперником;

- анализ проведённой работы и корректировка плана борьбы;

- тактика участия в командных и личных соревнованиях, цель и средства её достижения, реализация и корректировка выбранного плана действий;

- обучение тактике участия в соревнованиях путём организации учебных соревнований.

*Поединки:*

- тактика ведения поединка;

- эпизоды и паузы в поединке;

- модель поединка с учётом технико-тактических действий в разные моменты поединка;

- пауза, как возможность использовать для анализа хода поединка и корректировки тактического замысла;

- тактика ведения поединка на краю татами.

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

*Типы поединков:*

- контрольные тренировочные с судейством;
- учебно-тренировочные в стойке и партере с конкретным заданием;
- атакующими действиями вновь изученными бросками (в обе стороны, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками);
- с реализацией комбинированного стиля ведения поединка с использованием индивидуальных технико-тактических комбинаций, заканчивающихся коронным приёмом;
- с ведением поединков в силовом темповом или игровом стиле;
- с использованием разных типов противоборства (борьба, дезорганизация противника, навязывание собственной борьбы).

#### 4.4. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка спортсменов обусловлена необходимостью приобретения ими определенного объема знаний для понимания сущности спортивной подготовки, особенностей тренировочного процесса и принципов его безопасного осуществления. Её главная задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия на татами, поведение и технику борьбы соперника. Особое внимание необходимо уделять разбору соревновательных поединков, изучению технической и тактической подготовленности соперников, работе судейской коллегии, а также просмотру видеоматериалов и спортивных репортажей.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, обсуждений в ходе тренировки. Теоретическая подготовка непосредственно связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания способствуют выработке у обучающихся умений и навыков практического использования полученных знаний в условиях тренировочного процесса.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки 1 г.о./2-4 г.о.:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр

Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием «самоконтроль» при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие «травматизм»
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта «дзюдо». Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «дзюдо»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о проведении спортивных соревнований.

				Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «дзюдо»	≈ 14/20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-3 г.о./4-5 г.о.:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

	движения			олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «дзюдо»	≈ 70/107	май	Специальная терминология (понятийный аппарат). Спортивная техника и тактика. Двигательные навыки. Методика обучения. Значение использования рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической



				подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «дзюдо»	≈ 60/106	сентябрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «дзюдо», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировка к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈ 60/106	сентябрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта «дзюдо»
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие «травматизм». Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки

	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

			соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»**

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», она осуществляется по этапам: этап начальной подготовки,

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) или этап совершенствования спортивного мастерства.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста (для этапа начальной подготовки – 7 лет, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 11 лет), для этапа совершенствования спортивного мастерства – 14 лет в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также выполнить нормативы общей и специальной подготовки определенные требованиями к зачислению и переводу на соответствующий этап спортивной подготовки, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства также иметь уровень квалификации (спортивный разряд).

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися младше 9 лет 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 лёжа с воздействием на шею, болевых и удушающих приёмов и аналогичных форм контактных взаимодействий.

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».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

#### **Материально-технические условия реализации Программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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.	Тренажёр для наклонов лёжа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьёй для жима лёжа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседания со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажёр «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажёр силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажёр эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

**Обеспечение спортивной экипировкой  
для спортивной дисциплины «дзюдо»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивной специализации	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	2	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обуч.	-	-	-	-	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обуч.	-	-	1	2	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обуч.	-	-	-	-	1	2
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обуч.	-	-	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	на обуч.	-	-	-	-	-	-
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обуч.	-	-	-	-	-	-
8.	Кроссовки	пар	на обуч.	-	-	-	-	-	-
9.	Куртка зимняя утеплённая	штук	на обуч.	-	-	-	-	-	-
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обуч.	-	-	1	2	1	2
11.	Сумка спортивная	штук	на обуч.	-	-	-	-	-	-
12.	Тапки спортивные	пар	на обуч.	-	-	-	-	-	-
13.	Тейп спортивный	штук	на обуч.	-	-	-	-	-	-
14.	Футболка	штук	на обуч.	-	-	-	-	-	-
15.	Шапка спортивная	штук	на обуч.	-	-	-	-	-	-
16.	Шорты спортивные	штук	на обуч.	-	-	-	-	-	-

Образовательная деятельность спортивной школы осуществляется по адресам:  
398902, Липецкая область, город Липецк, улица Ударников, дом 13б,  
398902, Липецкая область город Липецк, улица Детская, дом 2а,

398043, Липецкая область, город Липецк, улица Германа Титова, дом 8г, помещение № 25,

где в наличии имеются:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки и душевые (отдельно для юношей и девушек);

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся обеспечиваются:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинским обслуживанием, в том числе организацией систематического медицинского контроля.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Требования к кадровому составу, реализующему образовательные программы спортивной подготовки (в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952, зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203):

Требования к образованию	- среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»; или - высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»; или - высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по программам профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в
--------------------------	---

	области физической культуры и спорта или наличие подтвержденной квалификационной категории тренера/тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет опыта практической работы (для занятия должности «старший тренер-преподаватель»)
Особые условия допуска к работе	- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством РФ; - прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований); - прохождение инструктажей по охране труда
Другие характеристики	- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже 1 раза в 5 лет; - должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей или иных специалистов

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Кадровый состав укомплектован 9 тренерами-преподавателями по виду спорта «дзюдо», соответствующими требованиям к кадровому составу, реализующему дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

5 тренеров-преподавателей отделения дзюдо имеют высшую квалификационную категорию, 1 тренер-преподаватель – первую квалификационную категорию, 2 тренера-преподавателя – вторую квалификационную категорию, 1 тренер-преподаватель не имеет квалификационной категории. Систематически (не реже одного раза в четыре года) тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации, участвуют в тренерских советах, презентуя опыт работы в методических разработках.



### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Белоусова Н.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учебное пособие/ Н.А. Белоусова, Е.В. Григорьева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 155 с.
2. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/ Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 208 с., ил.
3. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих/ Под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 240 с.
4. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие/ С.В. Ерегина. - Южно-Сахалинск: СахГУ, 2015. – 144 с.
5. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. – СПб.: Научное издание, 2019. – 154 с.
6. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. – 99 с.
7. Пасмуров Г.И. Техничко-тактическая борьба в дзюдо: учебно-методическое пособие/ Г.И. Пасмуров, Е.В. Фазлеева, Н.Г. Исаков. - Казань: Казанский университет, 2020. – 28 с.
8. Свищев И.Д. Интеграция науки, образования и практики в подготовке спортсменов и тренеров по дзюдо: учебное пособие/И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2015. – 260 с.
9. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 218 с.
10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо [Текст]: учебник/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.: ил.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. [https://www.minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo\\_11032020%20\(3\).pdf](https://www.minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo_11032020%20(3).pdf)
3. <https://мир-дзюдо.рф/>
4. <http://rusada.ru/>
5. <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/>
6. <http://mir-judo.ru/>
7. [https://www.youtube.com/channel/UCLHCtSqUX\\_mC1I5FTdSvszQ](https://www.youtube.com/channel/UCLHCtSqUX_mC1I5FTdSvszQ)
8. <https://sportyfi.ru/dzyudo/>