

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 22»**

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления по физической
культуре и спорту мэрии города Ярославля



А.Е. Лигус

« » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО СШ № 22



Д.Е. Николаев

« » _____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки
по виду спорта «дзюдо»**

город Ярославль 2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» с учетом совокупности (минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 года № 1074 (далее – ФССП).

2. 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	от 7	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 11	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 1

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	520	832	1040	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные;
 учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18	21

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап	Учебно-	Этап	Этап высшего

соревнований	начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		От 10		От 6		От 1	
		1.	Общая физическая подготовка	180	156	104	150
2.	Специальная физическая подготовка	16	22	104	150	208	250
3.	Спортивные соревнования	-	-	32	66	84	100
4.	Техническая подготовка	94	112	214	358	458	550
5.	Тактическая подготовка	12	12	42	66	84	54
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	6	8	10
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	6	8	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	10	16	10	20
10.	Судейская практика	-	-	-	-	10	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	10	28
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	6	10	30
Общее количество часов в год		312	312	520	832	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорориентационная деятельность		
1.1.		Опрос с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта	в течение года
1.2.		Проектная деятельность	в течение года
1.3.		Организация экскурсий в профорориентационный центр: ГУ ЯО ЦПОиПП "Ресурс" г. Ярославль	летний период
1.4.		Организация встреч и лекций, бесед, мастер - классов с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области ФК и С	март, апрель
1.5.		Трудоустройство	в течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.		Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки»	сентябрь
2.2.		Проведение бесед «Организация режима дня и питания юного спортсмена»	октябрь
2.3.		Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных к дню здоровья	октябрь, март
2.4.		Проведение мероприятий, приуроченных Международному дню отказа от курения	ноябрь
2.5.		Беседа на тему: «Оказание первой медицинской помощи»	декабрь
2.6.		Проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь здоров!»	февраль
2.7.		Беседы по профилактике употребления психоактивных веществ и пропаганд здорового образа жизни	март
		Распространение информационной наглядной печатной продукции, направленной на профилактику употребления алкоголя	апрель
2.8.		Проведение мероприятий, приуроченных к Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	июнь
2.9.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по пропаганде ЗОЖ	постоянно
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.		Родительское собрание «Нужно ли воспитывать в ребенке патриотизм?»	сентябрь
3.2.		Традиционные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> • День народного единства • День героев Отечества • Уроки мужества • День Защитника Отечества • День Победы • День памяти и скорби • День защиты детей • День физкультурника 	ноябрь декабрь февраль май
3.3.		Информационно-просветительская работа (оформление тематического стенда, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях)	в течение года
3.4.		Акции:	

		<ul style="list-style-type: none"> • «Георгиевская лента» • «Бессмертный полк» • «Окна Победы» 	май
3.5.		Просмотр фильмов, презентаций по изучению истории России, истории родного края, города, военно-патриотической направленности.	в течение года
3.6.		Посещение музеев, исторических мест	в течение года
3.7.		Беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.		Диагностика творческого мышления	сентябрь
4.2.		Спортивные игры: <ul style="list-style-type: none"> • на развитие творческого воображения • на психологическую активизацию творчества • на поиск и обоснование возможных причин и последствий • на построение ситуации по алгоритму • на стратегическое развитие • на логическое мышление 	ежемесячно
5.	Безопасное поведение		
5.1.		Инструктаж и проведение учебной эвакуации	сентябрь, июнь
5.2.		Беседа по профилактике травматизма	сентябрь, июнь
5.3.		Проведение профилактических бесед по безопасному поведению в условиях угрозы теракта	март
5.4.		Профилактическая беседа «Профилактика клещевого Энцефалита», «Осторожно, клещи!»	апрель
5.5.		Проведение бесед по теме «Правила поведения на водных объектах»	май
5.6.		Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары»	июнь
5.7.		Профилактическая беседа «Правила поведения на объектах ж/д транспорта»	декабрь
5.8.		Профилактическая беседа по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога»	январь
5.9.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по безопасному поведению в сети Интернет, распространение листовок	январь, июнь
5.10.		Профилактическая беседа на тему «Внимание! Опасный лед!»	февраль
5.11.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике безопасного поведения	постоянно
6	Асоциальное поведение		
6.1.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях «Права и обязанности несовершеннолетних»	ноябрь
6.2.		Мероприятие, приуроченное к Международному Женскому дню «Крепкая семья-счастливое будущее!»	март

6.3.		Беседа по профилактике совершения несовершеннолетними краж в магазинах (шоплифтинга)	апрель
6.4.		Профилактическая беседа по профилактике суицидов «Цени свою жизнь»	май
6.5.		Проведение бесед по предупреждению самовольных уходов несовершеннолетних	май

8. 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	1. Веселые Старты (тема: «Честная игра»)	1-2 раза в год	- Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие (тема: «Ценности спорта. Честная игра»)	1 раз в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание (тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»)	1-2 раза в год	- Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. - Использовать памятки для родителей. - Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ - Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

			- Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7.Семинар для тренеров (тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»)	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые Старты (тема: «Честная игра»)	1-2 раза в год	- Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4.Семинар для спортсменов и тренеров (тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»)	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание (тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»)	1-2 раза в год	- Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. - Использовать памятки для родителей. - Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ - Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации \
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар (тема: «Виды	1-2	Согласовать с ответственным за

высшего спортивного мастерства	нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Поддача запроса на ТИ», «Система АДАМС»)	раза в год	антидопинговое обеспечение в регионе
--------------------------------	--	------------	--------------------------------------

9. Планы инструкторской и судейской практики

9.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): проведение спортсменами части тренировочного занятия по заданию тренера.

9.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства: проведение спортсменами тренировочного занятия по заданию тренера, прохождение судейских семинаров.

9.3. На этапе высшего спортивного мастерства: разработка спортсменами плана тренировочного занятия и его проведение, участие в соревнованиях в качестве судей, прохождение судейских семинаров.

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

10.1. На этапе начальной подготовки: прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере.

10.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере, суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны.

10.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере, жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны; вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

10.4. На этапе высшего спортивного мастерства: прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере, теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором годах;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			10,6 11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			6 4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			70 60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			10,4 11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			8 6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			80 70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			10,2 10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			10 8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			95 85
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «ката - группа», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «ката - группа», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 28 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «ката - группа», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг»; для девушек – «весовая категория 32 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество	не менее	

	перекладине 90 см	о раз	11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о 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», «ката - группа», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «ката - группа», «весовая категория 28 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг»				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количеств о раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количеств о раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «ката - группа», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг»; для девушек – «ката», «ката - группа», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количеств о раз	не менее	
			14	112
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения	количеств	не менее	

	лежа на спине (за 30 с)	о раз	12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «ката - группа», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг»; для девушек (женщин) – «ката», «ката - группа», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «ката - группа», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг»; для девушек (женщин) – «ката», «ката - группа», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество о раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

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

для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

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

<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>			
4.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			9,6 10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			18 16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			175 150
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

V. Рабочая программа

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

Этап начальной подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах начальной подготовки с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50%

основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

В процессе занятий средства, вводимые в тренировку, постепенно усложняются. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных действий, необходимых в спортивной борьбе. Увеличивается количество повторений упражнений за одно и то же время. Интенсивно совершенствуется быстрота, ловкость, гибкость и общая выносливость. Увеличивается количество повторений при выполнении упражнений. На данном этапе в занятие включены виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

Техника безопасности на занятии, соревнованиях. Планирование. Беседа с учащимися на тему личной гигиены, избежание травм на занятиях борьбой.

Практика. Самостоятельная работа по поиску информации об истории возникновения дзюдо. Правила борьбы. Великие мастера. Спортсмены нашего времени. Беседа.

Темы для обсуждения.

ТЕМА 1 Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

ТЕМА 2 Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

ТЕМА 3 Борьба дзюдо в Российской Федерации.

ТЕМА 4 Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.

ТЕМА 5 Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

ТЕМА 6 Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

ТЕМА 7 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

ТЕМА 8 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

ТЕМА 9 Основы техники и тактики борьбы.

ТЕМА 10 Моральная и психологическая подготовка борца.

ТЕМА 11 Физическая подготовка борца.

ТЕМА 12 Правила соревнований по борьбе дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований.

ТЕМА 13 Единая всероссийская спортивная классификация

ТЕМА 14 Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие

ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на

четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырki вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства в взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Броски – NageWaza:

1 Бросок через голову подсадом голенью

2 Подножка назад седом (подсадка)

3 Бросок через плечо с колена

4 Передний переворот

5 Обратный бросок через бедро

6 Выведение из равновесия

7 Боковой переворот

Приемы борьбы лежа - Net Waza:

1 Рычаг внутрь захватом руки под плечо

2 Рычаг локтя при помощи ноги сверху

3 Удушающий ногами с захватом руки и головы

4 Борьба в партере

5 Борьба в партере с применением болевых

6 Перевороты. Болевые.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

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

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

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

Тактика участия в соревнованиях: цель. Средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка

во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей

и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным выдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным выдохом; наклон туловища вперед с одновременным выдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными выдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с выдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с выдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с выдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; поворотами, в приседе и полуприседе; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук;

движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу

поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Броски – NageWaza:

- 1 Зацеп снаружи
- 2 Бросок через бедро захватом за пояс
- 3 Боковая подножка (седом) с падением
- 4 Бросок через голову в сторону
- 5 Подсад голенью
- 6 Передняя подсечка под отставленную ногу
- 7 Бросок через голову
- 8 Мельница

Приемы борьбы лежа - Net Waza:

- 1 Удушающий предплечьем спереди
- 2 Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх
- 3 Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок
- 4 Узел поперек
- 5 Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

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

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

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

Тактика участия в соревнованиях: цель. Средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Развитие специальной выносливости дзюдоистов. Комплекс упражнений №1:

Станция 1 Выведение партера из равновесия вперед.

Станция 2 Передвижение в двухметровой зоне татами.

Станция 3 Падения на бок, на спину через партнера.

Станция 4 Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5 Падения на живот, кувырком.

Станция 6 Забегания на мосту.

Развитие силовых способностей дзюдоистов. Комплекс упражнений № 2

Станция 1 Отжимания.

Станция 2 Выпрыгивания из приседа.

Станция 3 Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4 Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5 Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6 Приседания.

Станция 7 В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.

Станция 8 Полумосты.

Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

Инструкторская и судейская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе (внутри группы).

Этап высшего спортивного мастерства:

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

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

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

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

Основы техники:

Стойки (сизей) — правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) — обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) — на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) — за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения (укеми) — на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

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

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

Боковая подсечка – De Ashi-Barai

Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma

Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi

Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi

Отхват – O Soto Gari

Бросок через бедро – O Goshi

Зацеп изнутри – O Uchi Gari

Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame

Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame

Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame

Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame

Удержание верхом – Tate Shiho Gatame

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1. Тактика соревнований

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

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

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

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

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

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

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер-преподаватель использует

планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

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

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- б) направления усилий соперника;
- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

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

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника (А. Н. Ленц) следующие:

— способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;

— способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;

— способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых:

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

Тактика ведения поединка:

Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие),

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику),
Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера,
Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа,

Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях:

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

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума Отхват под две ноги

Уки-вадза Передняя подножка на пятке (седом)

Еко-вакарэ Подножка через туловище вращением

Еко-гурума Бросок через грудь вращением (седом)

Уширо-гоши Подсад опрокидыванием от броска через бедро

Ура-нагэ Бросок через грудь прогибом

Суми-отоши Бросок выведением из равновесия назад

Еко-гакэ Боковая подсечка с падением

Даки-агэ Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)

Кани-басами Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)

Кавадзу-гакэ Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Э-хишиги-тэ-гатамэ Рычаг локтя через предплечье в стойке

Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому

сгибу (ключице) в стойке

Томоэ-джимэ Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Аши-гарами Узел бедра и колена (запрещенный прием)

Аши-хишиги Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)

До-джимэ Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Технико-тактическая подготовка

В вершине своего спортивного мастерства далеко не каждый борец в совершенстве владеет борьбой во всех перечисленных положениях и ситуациях, но хочет он этого или нет, ему приходится хотя бы защищаться в нелюбимых взаимоположениях и ситуациях. Лучше, если эти положения и ситуации будут учтены, и подготовка к ним (возможно, только в защите) должна быть систематизирована.

Кроме того, большое количество имеющихся в техническом арсенале борцов приемов по своей основной биомеханической структуре сходны и дублируют решение идентичных тактических задач.

Поуровневая структура приемов свидетельствует о том, что общие для каждого типа и класса (ведущие) признаки являются формализованными и без выполнения отличительных элементов (особенно в вольной борьбе, самбо и дзюдо) не могут быть реализованы. Так, подворот через бедро и подворот подхватом имеют общую основу – отворачивание во всех трех фазах броска.

Прогиб через грудь и прогиб подсечкой тоже имеют общую основу – прогибание в позвоночнике.

Признаки приемов на уровне групп отражают векторную структуру в проекции на сагиттальную плоскость. Это позволяет приспособлять их к вариативным условиям обоюдных сочетаний в росте, сложении соперников, к условиям захватов на различных дистанциях.

Кроме того, независимо от собственного роста и сложения борцу придется встречаться с соперниками различного сложения и роста, что потребует внесения соответствующей обстановке.

Таким образом, базовая техническая подготовка должна обеспечить умение проводить все приемы в стационарном положении с акцентом на выполнение их основных (ведущих) структур, как базы для формирования своих коронных приемов в процессе дальнейшего совершенствования. На освоение базовой техники желательно выделять два года.

Наряду с этим могут параллельно отрабатываться (преимущественно в играх) способы борьбы за захват, дестабилизации противника, защитные действия и т. д.

Тем не менее, следует отметить, что раннее концентрирование внимания борцов на особенностях захватов, на их оборонительных функциях и т. д. приводит к повышению выигрышности, но к снижению результативности. Выигрышность при этом повышается за счет повышения статической защищенности. Кроме того, проведение бросков при борьбе за исходные положения в играх может привести к формированию неправильных основных структур приемов (особенно бросков).

На первых порах этих ошибок можно и не заметить, поскольку выигрыши будут в пользу тех, кто владеет игровым стилем. В дальнейшем усвоившие вначале правильные структуры основных приемов овладеют более логичной техникой и тактикой вспомогательных технических действий. Однако ответа однозначного здесь быть не может, особенно при рассмотрении вопроса с позиций различных видов борьбы. Вопрос проблематичный и дает возможность тренерам экспериментировать.

За базовой технической подготовкой должно следовать изучение вспомогательных технических действий как средства облегчения проведения основного приема или защиты от нападения противника. Ранняя специализация позволяет посвятить этим темам два года, с тем чтобы за это

время выработать у обучаемых прочные навыки атакующего стиля борьбы и динамической защиты.

Этот период подготовки целесообразно условно назвать базовым технико-тактическим.

После прочного овладения вышеперечисленными навыками борцам можно преподавать особенности борьбы в различных захватах с их атакующими и оборонительными функциями, с алгоритмами технико-тактических действий, присущих каждому захвату. Этот период подготовки можно условно назвать базовым тактико-техническим.

Базовая подготовка должна завершаться ознакомлением с методами воздействия на противника, стилями ведения борьбы в зависимости от имеющихся сил и средств атакующего и их соответствия силам и средствам противника. Этот период можно назвать базовой тактической подготовкой.

В процессе базовой подготовки арсенал ОТД каждого борца должен целесообразно сужаться и аранжироваться различными вспомогательными техническими действиями при сохранении разнонаправленности в стандартных исходных позах.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта дзюдо:

Этап начальной подготовки:

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая физическая подготовка»;
- Предметная область «Специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Вид спорта»;
- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

Учебно-тренировочный этап:

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Спортивные соревнования»;
- Предметная область «Техническая и тактическая подготовка»;
- Предметная область «Психологическая подготовка»;
- Предметная область «Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»;
- Предметная область «Судейская и инструкторская подготовка».

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Предметная область «Теоретические основы вида спорта дзюдо»;
- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Спортивные соревнования»;
- Предметная область «Техническая и тактическая подготовка»;

- Предметная область «Психологическая подготовка»;
- Предметная область «Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»;
- Предметная область «Судейская и инструкторская подготовка».

Этап высшего спортивного мастерства:

- Предметная область «Теоретические основы вида спорта дзюдо»;
- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Спортивные соревнования»;
- Предметная область «Техническая и тактическая подготовка»;
- Предметная область «Психологическая подготовка»;
- Предметная область «Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»;
- Предметная область «Судейская и инструкторская подготовка».

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся особенности вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие специализированного тренировочного спортивного зала, оборудованного для занятий видом спорта «джудо»;

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

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-------	--	-------------------	--------------------

1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Листы «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2

27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1
-----	---	------	---

Обеспечение спортивной экипировкой

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

5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы
1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987.-144с.
 2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996, - 47с.
 3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
 4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1997. -142с.
 5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
 6. Сулейманов И.И., Хромин В.Г. Основы теории и методики физической культуры. – О.: Сибирская государственная академия физической культуры, 1997.
 7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «СААМ», 1995.
 8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128с.
 9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. -863с.
 10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112с.
 11. Станков А.Г. Индивидуальная подготовка борцов. – М.: ФиС, 1995. – 241с.
 12. Тищенко И.И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. – М.:, 1998. – 168с.
 13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984. – 144с.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс]
URL: <http://www.judo.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>