Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель»
Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Врангель» НГО
_____
Приказ № 6 а от 03.02.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ДЗЮДО»

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1074; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1305.

Срок реализации:
Этап начальной подготовки – 4 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

г. Находка
2025

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Врангель» Находкинского городского округа (далее – Учреждение).
2. Целями Программы являются:
- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 (далее – ФССП);
-достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
-всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся; -совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

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 спортивной подготовки	Возрастные границы проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	От7	От 10
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	От 11	От 6

4. Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	312	312-416	520-728	832-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, запрограммированные, свободные, смешанные.

Классификация тренировок по форме организации

Типы тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование соревновательных элементов и партнерства
Индивидуальная	Выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется под руководством тренера	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Без сторогого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, а также, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№	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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебнотренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебнотренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «Баскетбол»				
Контрольные	1	4	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	1
Состязания	-	-	10	15

6. годовой учебно-тренировочный план:

6. Годовой учебно-тренировочный план:

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6-8	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	2,5	3,0
		Наполняемость групп (человек)			
		От 10		От 6	
1	Общая физическая нагрузка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	6-8	8-9
4	Техническая подготовка(%)	30-38	36-40	36-41	38-43
5	Тактическая, подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9
6	Теоритическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9

7	Психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9
8	Контрольные мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
9	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4
10	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	1-3
11	Восстановительные мероприятия(%)	-	-	-	-
Общее кол-во часов в год		312	312-416	520	832

6.1. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

6.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы:

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в	В течении года

		качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора по спорту.	
2. **Здоровьесбережение**			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - обучение спортсменов методам профилактики заболеваний; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение соревнования «Весёлые старты»; - мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек); - организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения.	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании; - формирование навыков правильного питьевого режима; - формирование навыков особенности питания спортсменов (нужное употребление витаминов, белков, жиров, углеводов	В течении года
3. **Патриотическое воспитание обучающихся**			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течении года

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подгот**о**вки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в : - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - активное участив в спортивно-массовых мероприятиях и военно-прикладных видах спорта - участие в параде в честь дня победы в ВОВ	В течении года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - использование взаимообучения, которое помогает решать многие задачи. - игры на развитие творческого воображения:	В теченеии года
4.2.	Теоритическая подготовка	Беседы на занятия, в рамках которых предусмотрено: - научить детей мыслить в разных направлениях; - научить находить решения в нестандартных ситуациях; - развить оригинальность мыслительной деятельности; - научить детей анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон; - развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире.	В течении года
5. **Сплочение коллектива**			
5.1.	**Сплочение коллектива через группы**	**Практическая деятельность**: - игры и тренинги на сплочение и командообразование, развитие самоуправленческих начал и организаторских лидерских качеств, умений и навыков;	В течении года

		- празднование в объединении дней рождения детей, включающие в себя подготовленные микрогруппами поздравления, сюрпризы, творческие подарки и розыгрыши и т.д.; - мотивация исполнения существующих и выработка совместно с обучающимися новых правил и законов объединения, помогающих детям освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать в организации в рамках уклада жизни структурного подразделения.	
5.2.	**Сплочение коллектива через родителей**	**Практическая деятельность:** - прогулки, экскурсии, организуемые тренером совместно с родителями; - регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом; - организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся; - привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения; - организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива	В течении года
6.	**Профилактика травматизма и несчастных случаев**	Беседы на занятия: - правила безопасности при переходе улицы и на дорогах; - поведение при ДТП; - пожарная безопасность; - действия при пожаре; - безопасность на воде; - безопасное поведение дома на улице	В течении года

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	октябрь	Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»)
	2. Теоритические занятия «Ценности спорта. Честная игра»	Ноябрь- март	
	3.Родительские собранияе « Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Определение важности влияния среды на формирование нтидопинговой культуры спортсмена; Ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
	4.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	сентябрь	Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»)
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	октябрь	
	3.Проверка лекарственных препаратов	ноябрь	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» (ist.rusada.ru)
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами; Формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	4. Семинар для спортсменов и тренеров на темы: а) «Виды нарушений антидопинговых правил» б) «Проверка лекарственных средств»	Январь июнь	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

-чередованием тренировочных дней и дней отдыха;

-постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

-проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - основными являются педагогические средства восстановления:

-рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

-необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для групп этапа начальной подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

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

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

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

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

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:

На этапе начальной подготовки:

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
-повысить уровень физической подготовленности;
-овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
-получить общие знания об антидопинговых правилах;
-соблюдать антидопинговые правила;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; -изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
-изучить антидопинговые правила;
-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 по виду спорта «дзюдо» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол 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	Колич падений	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	Кол раз	Не более	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	с	Не более	
			65	70
2.4.	Бег 14м	см	Не менее	
			+2	+3
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			5	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет 5.				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			7	6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3х10 м	с	Не менее	
			11,0	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол 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 3х10 м	с	Не менее	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол раз	Не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	Не менее	

	ногами		70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3х10 м	с	Не менее	
			10,4	11,0
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол 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				
8.1	Челночный бег 3х10 м	с	Не менее	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол раз	Не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			95	85

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей- «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек- «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			10	9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			12	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+4	+5
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей- «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек- «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			8	7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			11	10

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+4	+5
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей- «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек- «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			14	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			15	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+4	+5
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей- «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек- «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			11	10
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			15	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+4	+5
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей- «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек- «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1	Челночный бег 3х10	с	Не менее	
			10,0	10,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	Кол раз	Не менее	
			12	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			105	100
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей- «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек- «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,				
1	Челночный бег 3х10	с	Не менее	
			10,1	10,7
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	Кол раз	Не менее	
			11	10

3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей- «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек- «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
1	Челночный бег 3х10	с	Не менее	
			9,8	10,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	Кол раз	Не менее	
			14	12
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	120
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей- «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек- «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1	Челночный бег 3х10	с	Не менее	
			10,0	10,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	Кол раз	Не менее	
			12	11
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			115	105
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол 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	Колич падений	Не менее	
			2	1
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не более	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	с	Не более	
			65	70
2.4.	Бег 14м	см	Не менее	
			+2	+3
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			5	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+3	+4
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			7	6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+4	+5
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3х10 м	с	Не менее	
			11,0	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол раз	Не менее	
			4	2
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			60	50
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3х10 м	с	Не менее	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол раз	Не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			70	60
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3х10 м	с	Не менее	
			10,4	11,0
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол раз	Не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	Не менее	

	ногами		80	70
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
8.1	Челночный бег 3х10 м	с	Не менее	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол раз	Не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			95	85

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей- «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек- «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			10	9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			12	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+4	+5
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей- «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек- «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			8	7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			11	10
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+4	+5
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей- «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек- «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг»,				

«весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			14	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			15	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+4	+5
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей- «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек- «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			11	10
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			15	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	Не менее	
			+4	+5
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей- «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек- «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1	Челночный бег 3х10	с	Не менее	
			10,0	10,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	Кол раз	Не менее	
			12	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			105	100
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей- «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек- «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,				
1	Челночный бег 3х10	с	Не менее	
			10,1	10,7
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	Кол раз	Не менее	
			11	10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей- «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек- «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				

1	Челночный бег 3х10	с	Не менее	
			9,8	10,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	Кол раз	Не менее	
			14	12
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	120
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей- «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек- «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1	Челночный бег 3х10	с	Не менее	
			10,0	10,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	Кол раз	Не менее	
			12	11
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			115	105
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

14.1. Техническая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП).

Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс тренировок дзюдоистов основам техники учебно-тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники 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:

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

Детали техники - отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Требования к технике дзюдо:

Результативность - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью;

Эффективность - соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов;

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

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

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

Физическая подготовка

Физическая подготовленность дзюдоистов - это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья.

Физическая подготовка дзюдоиста направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Материал, рекомендованный к изучению для обучающих на этапе начальной подготовки 1 года обучения.

Приветствие стоя
Приветствие на коленях
Пояс – завязывание
Стойки:
-Передвижение обычными шагами;
-Передвижение приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, по диагонали. Повороты:
-На 90 град;
-Шагом вперед на 90град;
-Шагом назад на 180 град;
-Скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 град;
-Скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 град;
-Круговым шагом вперед на 180 град;
-Круговым шагом назад.
Захваты:
-Основной захват – рукав-отворот
Выведение из равновесия:
-Вперед;
-Назад;
-Вправо;
-Вперед-вправо;
-Вперед-влево;
-Влево;
-Назад-вправо;
Падения:
-На бок;
-На спину;
-На живот.

Материал, рекомендованный к изучению для обучающих на этапе начальной подготовки 2-4 года обучения.

Техника бросков:
-Боковая подсечка под выставленную ногу;

-Подсечка в колено под отставленную ногу;
-Передняя подсечка под выставленную ногу;
-Бросок скручиванием вокруг бедра;
-Обхват;
-Бросок через бедро подбивом;
-Зацеп изнутри голенью;
-Бросок через спину с захватом руки на плечо;
-Задняя подножка;
-Контрприем от обхвата или задней подножки;
-Контрприем от зацепа изнутри голенью;
-Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

Техника сковывающих действий:
-Удержание сбоку;
-Удержание с фиксацией плеча головой;
-Удержание поперек;
-Удержание со стороны головы;
-Удержание верхом;
-Переворот с захватом рук;
-Переворот ногами снизу;
-Прорыв со стороны ног;

Общая физическая подготовка (ОФП) для групп начальной подготовки.

Сила: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстрота : бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
Гибкость : упражнения на гимнастической стенке; упражнения для формирования осанки.
Ловкость : челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот; подъем разгибом;
Спортивные игры : футбол, баскетбол, волейбол.
Подвижные игры : эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливость : кросс 800 м; плавание - 25 м.
Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специальная физическая подготовка (СФП) для групп начальной подготовки.

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстрота: проведение поединков с быстрыми партнерами; с партнерами легкими по весу.
Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнение приемов длительное время (1-2 минуты).
Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.

Материал, рекомендованный к изучению для обучающих на учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения.

Техника бросков
:-Задняя подсечка;
-Подсечка изнутри;
-Бросок через бедро с захватом шеи;
-Бросок через бедро с захватом отворота;
-Боковая подсечка в темп шагов;
-Передняя подножка;
-Подхват бедром (под две ноги);
-Подхват изнутри (под одну ногу);
-Контрприем от боковой подсечки;
-Контрприем от подхвата бедром;
-Контрприем от подхвата изнутри;
-Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов);
-Одноименный зацеп изнутри голенью;
-Контрприем от подхвата изнутри скручиванием.
Техника сковывающих действий:
-Удержание сбоку с захватом из-под руки;
-Удержание сбоку с захватом своей ноги;
-Обратное удержание сбоку;
-Удержание поперек с захватом руки;
-Удержание со стороны головы с захватом руки;
-Удержание верхом с захватом руки.

Общая физическая подготовка (ОФП) для групп учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения.

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП) для групп учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения.

Посредством гимнастики.

Быстрота: бег 30 м, 60 м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание рук в упоре лежа за 20 с; 10 кувырков вперед на время.

Ловкость: челночный бег 3х10 м; стойки на голове, на руках, на лопатках; лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках; переползание по-пластунски; подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу; боковой переворот, сальто, рондат; отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.
Выносливость: бег 400 м, 800 м; кросс 2-3 км; сгибание рук в упоре лежа.
Сила: подтягивания на перекладине; лазанье по канату; поднимание гантелей - 2-3 кг; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; сгибание рук в упоре на брусьях; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
Гибкость: упражнения с гимнастической резиной; с гимнастической палкой на гимнастической стенке; сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены); упражнения на мосту, с партнером, без партнера.
Посредством тяжёлой атлетики.
Сила: поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.
Гибкость и быстрота: забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту; броски манекена через спину.
Ловкость: партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
Сила: партнер на плечах – приседания; с сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера; захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук; захватом ног – партнер препятствует их сведению и разведению; поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах, манекена или партнера; повороты, наклоны с манекеном, с партнером на плечах; бег с манекеном на руках; переползание с перетаскиванием манекена; поединки без захвата ног (на руках).
Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Материалы, рекомендованный к изучению для обучающихся На учебно-тренировочном этапе 3-5 года обучения

Техника бросков:
-Зацеп снаружи голенью
-Бросок через бедро с захватом пояса
-Боковая подножка на пятке (седом)
-Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
-Подсад бедром и голенью изнутри
-Передняя подсечка под отставленную ногу
-Бросок через голову с упором стопы в живот
-Бросок через плечи «мельница»
-Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
-Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
-Бросок захватом двух ног
-Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
-Бросок захватом ноги за пятку
-Бросок через спину (плечо) с колена
Техника сковывающих действий:
-Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
-Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
-Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
-Удушение сзади двумя отворотами
-Удушение сзади отворотом, выключая руку
-Удушение сзади плечом и предплечьем
-Узел локтя Удушение спереди кистями
-Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
-Рычаг локтя от удержания сбоку
-Узел локтя от удержания сбоку
-Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
-Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
-Рычаг локтя внутрь ногой

-Удушение спереди двумя отворотами
-Удушение спереди предплечьем
-Удушение захватом головы и руки ногами
-Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
-Обратный рычаг локтя внутрь
-Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

Общая физическая подготовка (ОФП) для групп учебно-тренировочного этапа 3 года обучения.
Быстрота: бег 30 м, 60 м, 100 м.
Выносливость: подтягивания на перекладине; сгибание рук в упоре на брусьях; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание рук в упоре лежа за 20 с; разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); сгибание рук в упоре лежа; прыжки со скакалкой.
Ловкость: упражнения у гимнастической стенки; стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера; стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами; борьба за обусловленный предмет.
Сила: приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг; поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками; жим штанги лежа на спине; поднимание штанги на грудь; упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.
Гибкость: упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера; упражнения с резиновым амортизатором.
Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Специальная физическая подготовка (СФП) для групп учебно-тренировочного этапа 3 года обучения.
Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха; в поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости: лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение; стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Общая физическая подготовка (ОФП) для групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения.
Быстрота: бег 30 м, 60 м, 100 м; подтягивания на перекладине за 20 с; опорные прыжки через коня; сгибание рук в упоре лежа за 20 с; сгибание туловища лежа на спине за 20 с; разгибание туловища лежа на животе за 20с.
Силовая выносливость: подтягивания на перекладине; сгибание рук в упоре на брусьях; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату с помощью и без помощи ног.
Выносливость: бег - 400 м, 800 м; кросс - 75 минут бега по пересеченной местности; сгибание рук в упоре лежа; прыжки со скакалкой.
Ловкость: сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;
Гибкость: растягивание.
Сила: упражнения на гимнастической стенке; упражнения с резиной; упражнения на приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах; поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту; упражнения с предельным весом штанги; с 60-80% от максимального веса штанги; упражнения в статическом режиме.
Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.

1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;

2-я станция - бег по татами 100 м;

3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20метров;

6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках доуровня груди - 10 раз;

9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибаниялоктя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут,

1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

4-я станция - подтягивание на перекладине;

5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;

6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;

7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать техникотактические задачи, без отдыха между станциями.

1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;

2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;

3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты;

4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;

7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты;

8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;

10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;

11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

12-я станция -борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты;

15-я станция - прыжки со скакалкой 3 минуты.

Специальная физическая подготовка (СФП) для групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения

Для развития специальных физических качеств

Следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа.

При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

«Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизаторами 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут.

1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;
3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;
5-я серия - имитация броска через грудь.
Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).
1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе;
2-я серия - 50 с броски партнеров обхватом, 10 с в максимальном темпе;
3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном;
4-я серия - броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 сериями.
1-я серия – борьба за захват -1 минута;
2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне);
3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты;
4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута;
5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты;
6-я серия – борьба лежа – 1 минута;
7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;
8-я серия – борьба лежа -1 минута;
9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;
10-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута;
11-я серия – борьба в стойке – 2 минуты.

13.2. Тактическая и теоретическая подготовка.

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:
-изучить общие положения тактики дзюдо;
-освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
-создать целостное представление о тактике противоборства;
-сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

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

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов (помеховлияний):
-смена противников в поединке для одного борца;
-удлинение (укорочение) времени поединка;
-противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами;
-с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;
-в условиях дефицита времени; -предвзятого судейства.

В тактической подготовке дзюдоистов выделяют:
-тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах иррациональных форм тактики, выработанных в дзюдо;
-тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;
-тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений, использующих учебно-тренировочные помеховлияния:

-упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.);
-упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема);
-упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате, использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия);
-упражнения по решению эпизодов, в процессе учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.
Тактические действия и способы тактической подготовки с использованием помеховлияний изучаются дзюдоистами в три этапа:
1 этап - показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);
2 этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);
3 этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

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

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

Тактика соревнований:
Задача тактики соревнований - определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата.

Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:
-разведку (сбор информации);
-оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
-выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
-уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

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 демонстрирование определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место».

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

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить

противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо.

Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированных «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков.

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:

-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 моральноволевой);

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

Тактика ведения поединка:

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

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов 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:

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

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

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

Тактика выполнения технических действий:

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

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении.

Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

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

На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

-положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

-направления усилий соперника;

-физическое ослабление соперника;

-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:

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

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

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

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника 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.

Теоретическая подготовка

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

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

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

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебнотренировочном процессе. Возможно также проведение тренировок по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в

зависимости от тематики. Для дзюдоистов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

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

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке:

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.
2.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	История борьбы дзюдо.
4.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
5.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.
6.	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
7.	Общая характеристика спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
8.	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
9.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
10.	Предупреждение травматизма.	Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов. Оказание первой медицинской помощи.
11.	Правила техники безопасности.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований.
12.	Нормативные документы и символика государства.	Знакомство с правилами внутреннего распорядка, правилами обучающихся. Знакомство с Уставом школы, символами и атрибутами государства.
13.	Антидопинговые правила.	Последствия применения допинга для здоровья, последствия применения допинга для (спортивной) карьеры, антидопинговые правила, принципы честной игры.
14.	Правила организации и проведения соревнований.	Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

15. Учебно-тематический план:

Этапы подготовки	**Темы по теоритической подготовке**	**Объем времени в год(минут)**	**Сроки проведения**	**Краткое содержание**
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	**≈ 120/180**		
	История возникновения	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида

	вида спорта и его развитие			спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоритические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	апрель	Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 14/20	Ноябрь- май	Правила эксплуатации и безопасного использования

	по виду спорта			оборудования и спортивного инвентаря
	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	февраль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологическойподготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для

	экипировка по виду спорта.			вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведенияпри участии в спортивных соревнованиях.

18 Кадровые условия реализации Программы:

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренерпреподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения - без постоянного обновления ранее полученных знаний и сформированных умений, без умелого анализа ситуации, отслеживания изменений в законодательстве и нормативных документах результаты деятельности тренера могут быть признаны непрофессиональными.

Обязательное результатов условие новейших этого — высокая информированность, знание исследований психолого-педагогической науки, посвященных усовершенствованию технологий обучения, воспитания и развития. Все это требует от тренера постоянного совершенствования профессионализма, повышения уровня общей культуры.

Для реализации потребности профессионального роста, создание единого открытого образовательного пространства, находясь в котором тренер-преподаватель может выбирать собственный путь развития, определять содержание, формы, варианты становления своего профессионализма в образовательном учреждении должна вестись целенаправленная работа.

Индивидуальная формируется диагностики в рамках уровня программа непрерывного развития профессионального повышения развития квалификации профессиональных компетенций педагога тренера на основе для преодоления затруднений, выявляемых в ходе диагностирования, и обеспечения постоянного методического сопровождения. Программа рассматривается как совокупность учебных программ повышения квалификации и других мероприятий, с целью преодоления имеющихся профессиональных затруднений и стимулирования активного профессионального развития.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренерыпреподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «Дзюдо».

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
4. Емельянов С.М. Конфликтология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М. Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.
5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – No 4. – С.90-108.
6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебнометодическое пособие / С.В. Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
7. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В. Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
8. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
9. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В. Ерегина.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
10. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В. Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.
11. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
12. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д. Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
13. Отаки Т. Техника дзюдо / Т. Отаки, Д.Ф. Дрэгер, пер. с англ. Е. Гу-пало. – М.: ФАИРПРЕСС, 2003. – 592 с.
14. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин, пер. с англ. М. Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
15. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
16. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
17. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б. Шестков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/-wZKFsubC04 (видеофайл)
2. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/1Op61cPa-80
3. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/FT3kgec9JEM
4. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/FQ6eJxB421o
5. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/2-5at8cWcOE