

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕТАЛЛУРГ»  
(МБУДО СШ «МЕТАЛЛУРГ»)

«Утверждаю»  
Директор МБУДО СШ «Металлург»

« 16 »  Н.А. Козьякова  
2026 год



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

*Действует с 01.03.2026 г.  
Разработана на основе  
Федерального стандарта  
спортивной подготовки  
по виду спорта «дзюдо»  
Приказ Минспорта РФ  
от 14.08.2025 года, № 655  
Срок реализации: 10 лет*

г. Тула, 2026 г

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
I	Общие положения	3
1.1	Цель и задачи программы	5
1.2	Направленность программы	5
1.3	Этапы реализации программы	5
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	6
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3	Основные формы образовательного процесса	7
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.5	Спортивные соревнования	9
2.6	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.7	Воспитательная работа	12
2.8	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.9	Инструкторская и судейская практика	20
2.10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	20
III	Система контроля	22
IV	Рабочая программа	26
4.1	Этап начальной подготовки	26
4.2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	29
4.3	Этап совершенствования спортивного мастерства.	32
4.4	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	34
4.5	Учебно-тематический план многолетней подготовки	41
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
6.1	Материально-технические условия реализации программы	45
6.2	Кадровые условия реализации программы	48
6.3	Информационно-методические условия реализации программы	49

### I.

### II. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**Борьба дзюдо** – японское боевое искусство, созданное мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Будучи инспектором и инструктором привилегированного лицея Гакусюин, Кано провёл тщательный анализ рукописей по дзюдзюцу, не переставая совершенствоваться в практике борьбы. Он обобщал и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдзюцу. Его усилиями был открыт зал с двенадцатью татами в храме Эйсэджи (Токио), который впоследствии был преобразован в современный институт дзюдо – Кодокан. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты – демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы. Дзюдо сегодня – олимпийский вид спорта (впервые среди мужчин на Олимпиаде в Токио 1964 года). В России ещё до революции был пробуждён интерес к этому виду борьбы энтузиастом В.С. Ощепковым, который первым из русских удостоен был быть бать аттестованным (дан). С конца 1930-х и до начала 1960-х годов, в СССР дзюдо практически не развивалось, однако, ситуация стала меняться когда в соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты. На сегодняшний день Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо.

Данная программа по дзюдо разработана для спортивной школы «Металлург», составлена в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте РФ», Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 ФЗ, приказа Министерства спорта РФ от 24.11.2025 года № 1074 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо», , Устава МБУДО СШ «Металлург», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, обобщения научных исследований в области спорта, системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными дзюдоистами, борцов национальных сборных команд различных возрастных групп.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, «дзюдо» включает следующие спортивные дисциплины (весовые категории)

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 27 кг	035	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Д
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 33 кг	035	046	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 44+ кг	035	047	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 46+ кг	035	048	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю

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

Программа охватывает многолетнюю систему подготовки дзюдоистов и включает в себя теоретическую, практическую работу, средства и методы восстановления работоспособности спортсменов, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, планирование подготовки. Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, самоконтролю, врачебному контролю, технике и тактике дзюдо, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики. Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, учебно-тренировочные мероприятия, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения. На каждый раздел обучения отводится определённое количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебно-тренировочном плане определяется в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 10 лет комплексного обучения детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет и старше, в зависимости от желания обучающегося, его способностей и возраста.

## **1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целью** программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, подготовка спортивного резерва сборных команд России.

### **Задачи:**

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
2. Формирование спортивного мастерства дзюдоистов, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
3. Привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

## **1.2 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.**

Разработанная программа служит основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода теоретических знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности

## **1.3 ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются обучающиеся, достигшие минимального возраста для занятий видом спорта дзюдо – 7 лет, желающие заниматься данным видом спорта и имеющие медицинский допуск врача к занятиям дзюдо. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующий этап спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации). Группы данного этапа формируются из обучающихся, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также выполнивших требования для присвоения спортивных разрядов – 3 юношеского, 2 юношеского, 1 юношеского, 3 разряда, 2 разряда, 1 разряда.

- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших требования для присвоения спортивного разряда Кандидат в Мастера спорта и показывающих стабильный высокий спортивный результат в официальных спортивных соревнованиях.

Расписание учебно-тренировочных занятий учебных групп составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя, с учётом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и выполнения годового учебно-тренировочного плана.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

### **2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10-21
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься борьбой дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, также успешно сдавшие нормативы спортивной подготовки для зачисления в группы. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (спортивной специализации). Программа для этого этапа подготовки рассчитана на 3-4-х летний период обучения в спортивной школе.

Группы учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку (не менее 1 года на этапе начальной подготовки) и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, требований по технической и спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на 3- 5-и летний период обучения в спортивной школе.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд - кандидат в мастера спорта. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на бессрочный период обучения в спортивной школе.

### **2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

### 2.3 Основные формы образовательного процесса.

Основными формами образовательного процесса, применяющиеся при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные учебно- тренировочные и теоретические занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

### 2.4 Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### 2.5 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

#### Возрастные группы участников соревнований

Возрастные группы	Возраст (количество лет)
Мальчики и девочки (до 11 лет)	9 - 10 лет
Мальчики девочки (до 13 лет)	11 - 12 лет
Юноши и девушки (до 15 лет)	13 - 14 лет
Юноши и девушки (до 18 лет)	15 - 17 лет
Юниоры и юниорки (до 21 года)	17 - 20 лет
Юниоры и юниорки (до 23 лет)	17 - 22 года
Мужчины и женщины	17 лет и старше

#### Формы проведения соревнований среди занимающихся 7–11 лет

№	Достижение преимущества над соперником	Победитель
---	--	------------

п/п		
1.	Проведение поединка по упрощённым правилам (касание любой частью тела, кроме стоп).	+
2.	Выполнение в поединке бросков, которые оцениваются только на «иппон» (возможно введение ничьей).	+
3.	Проведение «заказного» приёма (название приёма сообщается дзюдоистом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приёма поединок останавливается и объявляется победитель.	+
4.	Участие в командных соревнованиях (команда состоит из двух, трёх или более человек).	+
5.	Участие в соревнованиях по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная «кю».	+
6.	Участие в соревнованиях по проведению переворотов в борьбе лёжа, удержанию.	+
7.	Участие в соревнованиях (эстафеты, игры, показательные выступления)	+

Спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований. В возрастной группе "мальчики и девочки (до 11 лет)" спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала проведения соревнований. Возрастная группа "мальчики и девочки (до 11 лет)" допускается к участию в соревнованиях только в спортивной дисциплине "КАТА-ГРУППА". Всероссийские спортивные соревнования среди студентов проводятся возрастной группе "юниоры и юниорки (17 - 25 лет)". К участию в соревнованиях возрастной группы "юноши и девушки (до 18 лет)" допускаются спортсмены 14 лет, если их уровень спортивной квалификации соответствует уровню квалификации, указанному в Положении о соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

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

### 2.6 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-

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

Самостоятельная подготовка может составлять менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность учебно-тренировочного процесса ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность учебно-тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-54	20-29	17-29	14-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-9	5-10	16-20	18-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-8	4-9	4-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-40	35-40	36-43	38-45	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-9	4-9	8-9	8-9	7-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6
----	---	-----	-----	-----	-----	-----

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов.

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

При разработке учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчётом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для самостоятельной тренировочной работы в период активного отдыха (в каникулярный период) или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса

## 2.7 Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания данных качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской сознательности, высокой организованности и требовательности к себе, нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания. Главными факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Тренер-преподаватель постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, письменный выговор, отчисление, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий и участия в соревнованиях. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое

мобилизирующее значение имеют дружеские участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание подрастающего поколения. При проведении соревнований обязательно используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях размещаются на информационных стендах учреждения, и в сети «Интернет» на официальном сайте школы. Тем самым обучающиеся получают информацию о лучших спортсменах школы и города. На итоговом мероприятии по окончании учебного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры-преподаватели и обучающиеся, достигшие высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня. Эффективной формой воспитательной работы является торжественное празднование дня открытия школы и выпуска окончивших обучение, торжественный приём новых спортсменов.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путём педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУДО СШ «Металлург»	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения.	В течение года
<b>5</b>	<b>Работа с родителями</b>		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах; -Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течении года
5.2	Медиа в дополнительном образовании	-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	

## **2.8 Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

### **Теоретическая часть**

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 лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Этап подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Весёлые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	март
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	1 раз в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тульской области
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер-преподаватель	ежемесячно
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно

	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	октябрь
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тульской области
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	март
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тульской области
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	октябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно 1 раз в год
	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМАС.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тульской области

## **2.9 Инструкторско-судейская практика.**

Инструкторско-судейская практика является продолжением учебно- тренировочного процесса дзюдоистов, способствует овладению практическими навыками преподавания и судейства дзюдо. В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения дзюдо. Выполняя роль инструктора, дзюдоисты учатся последовательно изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией дзюдо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструктор принимает участие в соревнованиях в качестве секунданта. Судейская практика даёт возможность дзюдоистам получить квалификацию судьи по дзюдо. Судейскую теорию получают на семинарах, судейскую практику спортсмены получают на соревнованиях.

### Группы учебно-тренировочного этапа до трех обучения.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по дзюдо.

### Группы учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения.

Проведение занятий по совершенствованию по ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положений о соревнованиях. Практика судейства на внутренних, муниципальных соревнованиях.

### Группы этапа совершенствования спортивного мастерства.

Проведение занятий с группой по ОФП и СФП. Проведение учебных занятий с различной педагогической направленностью. Проведение УТЗ с одним-двумя спортсменами. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление Положения о соревновании. Практика судейства (помощник секретаря, бокового судьи, судьи при участниках) на соревнованиях по дзюдо городского уровня. Участие в организации и проведении соревнований на муниципальном уровне.

## **2.10 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.**

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсмена. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологический. Педагогические средства восстановления.

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

5. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

6. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

7. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

8. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

9. Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

#### Медико-биологические средства восстановления.

1. Витаминизация (фармакотерапия).

2. Физиотерапия.

3. Гидротерапия.

4. Массаж.

5. Русская парная баня или сауна.

Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.

#### Психологические методы восстановления.

1. Психорегулирующие тренировки.

2. Разнообразный досуг.

3. Комфортабельные условия быта.

4. Создание положительного эмоционального фона во время отдыха.

5. Цветовые и музыкальные воздействия.

6. Постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.

7. Психомышечная тренировка (рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебно-тренировочных поединков).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Основное применение гигиенических средств восстановления: режим дня, планирование тренировочных занятий, общий режим занятий в школе, организация питания и отдыха.

На учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а так же всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

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 третьем 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки;  
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
 получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы	Год обучения	Возраст для зачисления	Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	до года	7-8 лет	Состояние здоровья, контрольные нормативы
	свыше года	9-11 лет	Состояние здоровья, контрольные нормативы, 3 юношеский разряд
Учено-тренировочный этап (спортивной специализации)	до трех лет	11-13 лет	3 юношеский разряд 2 юношеский разряд
	свыше трех лет	13-14 лет	2 юношеский разряд 1 юношеский разряд III спортивный разряд, I-II спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й, 2-й, 3-й	14-16 лет	КМС; подтверждение КМС; МС

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
	Подтягивание из виса лежа на	количество	не менее	

2.1.	низкой перекладине 90 см	раз	3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,		

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Основная цель тренировки** – утверждение в выборе спортивной специализации – борьбы дзюдо и овладение основами техники.

**Основные задачи** – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической готовности на основе проведения многосборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

**Факторы, ограничивающие нагрузку** – недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объём двигательных умений. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание снарядов (лёгкоатлетических снарядов, теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК)

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап начальной подготовки – является наиболее важным, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако, на этом этапе, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На этапах начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом подготовки спортсменов. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические (двигательные) качества наиболее устойчиво проявляются у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст и приходится этап начальной подготовки в борьбе дзюдо. В связи с этим этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На этом этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения на этапе.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических (двигательных) качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

С самого начала занятий нужно овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегчённых условиях.

Одной из задач занятий в борьбе дзюдо является овладение основами техники. Процесс обучения должен проходить без больших пауз, перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать от 15 до 25 занятий. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических (двигательных) качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе в значительном объёме упражнений, направленных на развитие силы и быстроты, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачётов на соответствующий «кю». Контроль эффективности физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (тестами), характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле (время дня, приёма пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка т.д.). Контрольные испытания лучше всего проводить в соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** - за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки до одного года обучения**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	8	8	8	12	12	12	12	<b>130</b>
Специальная физическая подготовка	2	2			2								<b>6</b>
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	<b>10</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2								2				<b>4</b>
Всего за месяц	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>234</b>
Всего за год	<b>234 часов</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки до одного года обучения**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	<b>168</b>
Специальная физическая подготовка	2	2			2		2	2					<b>10</b>
Техническая подготовка	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	12	<b>118</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2								2				<b>4</b>
Всего за месяц	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
Всего за год	<b>312 часов</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки свыше одного года обучения**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XI I	Итого
Общая физическая подготовка	17	18	18	18	18	19	18	17	17	17	15	16	<b>208</b>
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	<b>40</b>

Техническая подготовка	12	12	12	12	14	14	14	12	12	12	10	10	<b>146</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	<b>16</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2				2				<b>6</b>
Всего за месяц	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>416</b>
Всего за год	<b>416 часов</b>												

#### **4.2 УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*Этап начальной спортивной специализации* направлен на достижение дзюдоистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает период пребывания детей и подростков в учебно-тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки дзюдоистов. Тренеру-преподавателю на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

*Этап углубленной специализации в дзюдо.* На этом этапе совершенствуется техника дзюдо и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности дзюдоистов и накопление ими соревновательного опыта. У дзюдоистов наблюдается совершенствование волевых качеств (учебно-тренировочная группа, 3-5-й годы обучения). В этом периоде подготовки у занимающихся дзюдо в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного учебно-тренировочного процесса.

Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями дзюдоистов, прежде всего их спортивной одаренностью.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс в борьбе дзюдо приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки дзюдоистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного дзюдоиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет.

**Основная цель тренировки** – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

**Основные задачи:** обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся; дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой; создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в дзюдо, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к занятиям.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам-преподавателям на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у дзюдоистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма дзюдоистов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

- ОРУ (общеразвивающие упражнения);
- комплексы специально подобранных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального действия (на тренажёрах и тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренерами встаёт задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. Специальную подготовку целесообразно проводить постепенно и приступать с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп посредством тренажёрных устройств, которые позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования техники. Упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Специальные тренировочные устройства и тренажёры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные возможности организма;
- по сравнению со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажёрные средства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха.

**Совершенствование техники борьбы дзюдо.** При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного воздействия, которые выполняются труднее.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных дзюдоистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

#### Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (спортивной специализации) до 3-ех лет обучения

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	100
Участие в соревнованиях	5	5	5	5					5	5	5	5	40
Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	46
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		2	2	2	3	2	2	2		2		20
Всего за месяц	47	44	46	46	40	41	40	41	46	42	44	43	520
Всего за год	520 часа												

#### Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (спортивной специализации) до 3-ех лет обучения

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	16	14	14	14	170
Специальная физическая подготовка	11	11	11	10	10	10	11	11	11	10	8	10	124

Участие в соревнованиях	6	7	5	5	5				5	5	5	7	<b>50</b>
Техническая подготовка	24	24	24	24	23	24	24	24	24	23	20	20	<b>278</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>60</b>
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	<b>18</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4		4	4	4		4	4			4		<b>28</b>
Всего за месяц	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>728</b>
Всего за год	<b>728 часа</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа  
(спортивной специализации) свыше 3-ех лет обучения**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	10	12	<b>150</b>
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	16	14	14	14	14	<b>170</b>
Участие в соревнованиях	7	8	7	8	7				8	7	7	7	<b>66</b>
Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	28	26	22	24	<b>316</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>72</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	<b>26</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	<b>32</b>
Всего за месяц	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>76</b>	<b>69</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>832</b>
Всего за год	<b>832 часа</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа  
(спортивной специализации) свыше 3-ех лет обучения**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	13	13	14	14	13	15	10	14	<b>162</b>
Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	10	16	<b>196</b>
Участие в соревнованиях	9	8	8	9	8				9	8	9	8	<b>76</b>
Техническая подготовка	32	32	31	31	31	31	31	31	31	31	30	30	<b>372</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	<b>74</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	<b>26</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	4		<b>30</b>
Всего за месяц	<b>84</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>82</b>	<b>80</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>83</b>	<b>82</b>	<b>67</b>	<b>80</b>	<b>936</b>
Всего за год	<b>936 часа</b>												

#### **4.3 ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

На этапе обучения в группах совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала, данный этап совпадает с возрастом, благоприятным для достижения дзюдоистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

Этап спортивного совершенствования направлен на совершенствование у дзюдоистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности (группа совершенствования спортивного мастерства).

*В основе формирования задач на этапе СС:* выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники дзюдо и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

*Методы контроля.* С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности дзюдоистов и их адаптации к тренировочным, соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной, соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена

### **Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	<b>150</b>
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	18	19	19	19	19	14	14	16	<b>214</b>

Участие в соревнованиях	10	10	10	9	9				9	9	9	9	<b>84</b>
Техническая подготовка	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	<b>444</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>72</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	<b>30</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	<b>46</b>
Всего за месяц	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>91</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>91</b>	<b>85</b>	<b>83</b>	<b>85</b>	<b>1040</b>
Всего за год	<b>1040 часов</b>												

#### **4.4 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

##### **Общая физическая подготовка**

Для достижения высоких спортивных результатов в дзюдо огромное значение имеет уровень физической готовности, развития двигательных (физических) качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

##### **Строевые упражнения**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции и интервале, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо - Налево!», «Кругом». Ходьба с изменением направления движения (змейкой, диагонали), скорости. Повороты на месте, в движении. Различные перестроения в движении и на месте, размыкания и смыкания.

**Подвижные игры:** игры с элементами общеразвивающих упражнений, силы: перетягивание в колоннах, выталкивание из круга, «бой петухов», «кто сильнее?», «борьба с поясами», «борьба с использованием поясов», «преграды», «кто быстрее?», «борьба в квадратах». Игры на развитие быстроты: «пятнашки», «бег за флажками», «салки», «ворота», различные эстафеты. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «сильный бросок», «самый меткий», «выбивалы». Игры с элементами волейбола, баскетбола и ручного мяча: «ловкая подача», «охотники и утки», «мяч ловцу», «регби на коленях», «борьба за мяч». Упражнения с элементами равновесия, прохождение полосы препятствий с различными заданиями.

**Лёгкая атлетика:** для развития быстроты – бег 10 м, 20 м, 30 м, 60 м, 100 м, эстафеты, прыжки в длину с места, разбега; для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, 5x10 м, 10x10 м, с предметами, эстафеты с заданиями на ловкость; для развития силы – метания мяча, гранаты, предметов; для развития выносливости – бег 800 м, 1000 м, 6-минутный бег, кроссовая подготовка.

**Гимнастика:** для развития силы – подтягивания на перекладине различным хватом, упражнения на перекладине: подъём переворотом, разгибом, выход силы (на левую-правую руку, на две руки), сгибание рук в упоре на брусках. Лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, с отягощениями. Подъём ног до хвата руками из виса на перекладине (гимнастической стенке); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой; для развития быстроты – подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, кувырки вперёд-назад на время, опорные прыжки; для развития ловкости – стойки на голове, руках, лопатках, лазанье по гимнастической лестнице, скамейке с набивным мячом, боковой переворот, сальто вперёд-назад, рондат, подъём разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

**Спортивная борьба:** для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину, упражнения на борцовском мосту с партнёром, без партнёра, с резиновым амортизатором; для развития ловкости – партнёр на

четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину, борьба за обусловленный предмет, выталкивание соперника с татами толчком в плечо на одной ноге; для развития силы – партнёр на плечах – приседания (выполнение согласно возрасту), повороты, наклоны с партнёром на плечах, «тачка» со сменой партнёра, подъём партнёра захватом туловища сзади, партнёр на четвереньках упражнения с сопротивлением партнёра – захватом за плечи препятствовать повороту партнёра, захватом рук сверху, партнёр препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнёра, повороты, наклоны с манекеном, партнёром на плечах, бег с манекеном на руках, ползание с переносом манекена, поединки без захвата ног (на руках).

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регби на коленях.

**Тяжёлая атлетика:** работа с гантелями, гирями, подъём штанги, рывок, толчок (выполняются согласно возрасту).

**Плавание:** погружение под воду, плавание под водой, работа на развитие быстроты (короткие отрезки, эстафеты), работа на развитие выносливости – плавание 200, 400 метров.

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентацию в пространстве.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу, подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему, отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу. Упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

**Поединки для развития силы** – на сохранение статического положение, 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 приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

**Поединки для развития гибкости** – увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

**Поединки для развития ловкости** – поединки с более опытными противниками, использование вновь изученных технико-тактических действий; атака в поединке только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми удушениями, комбинациями, повторными атаками; лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение, стоя лицом друг к другу захватить туловище и оторвать его от татами.

**Развитие скоростно-силовых качеств** – поединки со сменой партнёров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута и снова 2 поединка по 3 минуты; броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, отдых до 2 минут и повтор до 6 раз, отдых 5 минут и проведение 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контр- бросков) в стандартной ситуации, отдых 2 минуты, повтор 6 раз, отдых 5 минут и повтор 3-6 комплексов работы и восстановления.

*Развитие скоростной выносливости* – в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр- бросков) в течение 1 минуты в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, отдых 3-5 минут и ещё от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр- бросков) в течение 90 с в максимальном темпе, отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, отдых до 10 минут и ещё 3-6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, отдых 3-5 минут и ещё 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления 10 минут.

*Воспитание скоростно-силовой выносливости посредством круговой тренировки:*

**Круговая тренировка** – 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, кругами 4-6 минут.

1-2-я серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнёру, влево, вправо; 3-4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнёру 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: 1-я серия – 50 с броски партнёров через спину в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе; 2-я серия – 50 с броски партнёров 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.

*Развитие специальной выносливости* – поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

**Круговая тренировка** – 1-я станция - выведение партнёра из равновесия вперед; 2-я станция - передвижение в двухметровой зоне татами; 3-я станция - падения на бок, на спину через партнёра; 4-я - станция - выведение партнёра из равновесия назад; 5-я станция - падения на живот, кувырком; 6-я станция – забегания на мосту.

## **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

### ***Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках***

Главная идея комплекса – защита места на своём туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющих соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Задание одному из партнёров коснуться обусловленной точки должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью держать туловище (прямо либо согнуто, разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касаний свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно

получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем – защищать руками, маневрированием. Всё это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки т.п.

Данные приёмы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определённых точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнёра выполняют одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры (платок). Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в любом месте при условиях запрета действий, приводящим к падениям.

#### **Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности**

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом – ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они могут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих, осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнёра должны иметь чёткие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.). Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трём направлениям: упор-упор; захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной или двумя руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жёсткие захваты обеими руками.

#### **Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР**

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в левое предплечье соперника (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

2. Упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в левое плечо (варианты: предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу – упор правой рукой (1-е задание).
4. Упор левой рукой в шею – упор правой рукой ... (1-е задание).
5. Упор левой рукой в грудь – упор правой рукой ... (варианты: 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот – упор правой рукой ... (варианты: 1-е задание).
7. Упор левой рукой в голову – упор правой рукой ... (варианты: 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.)

#### ***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР***

1. Захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь ... (предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника – упоры левой-правой рукой (первое задание).

Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямая или согнутая рука).

#### ***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ***

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнёра.

Усложнение 10-ти заданий идёт путём изменения характера выполнения захватов – прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнёру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела). В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноимённых предплечий кистями;
- захват одноимённых предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноимённым плечом и захватом кисти одноимённого предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением их»;
- захват левой-правой руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность и в тоже время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий противника. Для устранения данного противоречия рекомендуется *акцентировать внимание на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, поощряя это умение*. Поскольку партнёры меняются ролями (задание «освободиться от захвата сменяется его удерживанием»), оба необходимых навыка совершенствуются.

#### ***Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка***

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) – это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия. Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить от захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений,

действий, в том числе приёмов. Владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры:

- победа присуждается за теснение соперника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограниченной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах;
- количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трёх-семи;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределённые по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест», «петля».

### *Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)*

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на тренировках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учётом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложнённых условиях закрепления пройденного материала. Игры-задания с необычным началом поединка являются завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путём подбора разных или одинаковых заданий каждому партнёру.

Варианты исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2м;
- оба в упоре лёжа, лицом друг к другу;
- оба лёжа на спине, головами друг к другу т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснуться заранее указанной части тела; вошёл в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провёл удержание или болевой приём и т.п.

Такие дебюты позволяют оценить, как усвоен материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряжённой тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учётом главной цели – содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положением тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных дзюдоистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, лёгкой

атлетики, гимнастики.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части тренировки, повторяясь в серии занятий. Специализированные игровые комплексы применяются в группах НП и УТ, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Представленная система «кю» - это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого к коричневому (направление от 6 к 1 «кю»). Переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые служат фундаментальной базой будущих спортивных достижений. Представленная система «кю» преследует три задачи:

- оздоровительную;
- образовательную;

- задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях. Для решения образовательных задач включены: сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках. Для решения практических задач включены: примеры комбинаций технических действий в стойке и в партере, способы перехода из стойки в партер, выполнение технических действий, используя действия противника.

Изучив и освоив приведённые комбинации, юный дзюдоист постигает и осознаёт принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия (ТД) к другому. Благодаря этому он может из освоенных им основных ТД создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД. Материал для обучения построен по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приёмы и большое внимание уделяется страховкам при падении. На начальных ступенях больше внимания уделяется выполнению ТД с использованием движений партнёра («уке»). На последующих ступенях стоит задача – научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержание победы.

В разделе «Дополнительный материал» предложены упражнения для освоения ТД соответствующего пояса из исходного положения: «уке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке. Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:

- броски из этого положения по правилам приносят оценки;
- у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лёжа и борьбой стоя;
- разучивание ТД из данного положения, особенно на начальном этапе, позволяет снизить опасность травм, так как падение «уке» идёт по низкой, стелящейся траектории;
- данное исходное положение может являться формирующим, позволяя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

Материал для сдачи на «кю» состоит из разделов и включает в себя:

- ТД в стойке;
- переход от ТД в стойке к ТД в партере;
- защиты и контратаки в стойке;
- комбинации ТД в стойке;
- ТД в партере;

- защиты и контратаки в партере;
- комбинации ТД в партере;
- базовые понятия.

Учебный материал на один «кю» рассчитан в среднем на один год обучения. На каждый год определены свои цели и задачи, которые даны в виде предисловия к каждой ступени.

На экзамене для получения пояса из предложенного материала сдаются только разделы под заголовком «Демонстрационный комплекс». Остальной материал рекомендован для программного обучения.

#### 4.5 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	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	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и

	культуры и спортом			содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	октябрь	Понятность. 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	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Январь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	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	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательно	≈ 70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	й деятельности, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Сентябрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Сентябрь - декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	сентябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	сентябрь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката») и словосочетание «весовая категория» основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин.

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не

ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1 Материально-технические условия реализации программы**

Тренировочные мероприятия проходят в помещении, полностью оборудованном для занятий спортивными единоборствами. Уровень материально-технической оснащенности - стандартный (согласно общепринятым базовым требованиям к данному типу объекта (помещения) и соблюдения установленных требований (СанПин, пожарные и другие установленные нормативными актами требования).

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	2
7.	Лестница координационная	штук	2
8.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
9.	Манекен тренировочный	штук	2
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	4
11.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
12.	Скамья для пресса	штук	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
15.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	2
16.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
17.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	1
18.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
19.	Стойка силовая универсальная	штук	1
20.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	1
21.	Велоэргометр	штук	1
22.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
23.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
9.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5
10.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

## 6.2 Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

– наличие среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования (непрофильного) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

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

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Программа дзюдо – примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Из-во «Советский спорт», 2008г.
2. Учебная программа дзюдо для учреждений дополнительного образования Из-во «Советский спорт», 2003г.
3. Л.П. Матвеев Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов «Олимпийская литература», 1999г.
4. Н.Г. Озолин - Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Из-во АСТ», 2003г.
5. И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.Н. Сытник – Многолетняя подготовка дзюдоистов «ФиС», 1982г.
6. О.А. Сиротин – Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов Челябинск, 1996г.
7. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Terra-Спорт, 2000. — 192 с.
8. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006 — 368 с.
9. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
10. С.В. Еригина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
11. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.

### Перечень ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <https://rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/en> - Всемирное антидопинговое агентство;
4. <https://olympic.ru/> - Российский Олимпийский комитет;
5. <https://olympics.com/> - Международный Олимпийский комитет.

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО СШ «Металлург» г. Тулы

Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 год

**Авторы программы:**

Мунич Юлия Владимировна – тренер-преподаватель первой категории.  
Ревитва Надежда Станиславовна – заместитель директора по учебно-методической работе  
Кулдуева Яна Александровна – инструктор-методист

**Рецензенты:**

Иванкин Олег Вячеславович – кандидат педагогических наук при Тульском государственном университете, тренер-преподаватель высшей категории МБУДО СШ «Металлург»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами

**Программа предназначена** для организации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по борьбе дзюдо в МБУДО СШ «Металлург» г. Тулы

**Раскрывает** содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.