

**Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Город спорта»**

Рассмотрено и одобрено  
на тренерском совете  
МАУ «СШОР «Город спорта»  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 года

Утверждаю  
руководитель  
МАУ «СШОР «Город спорта»  
\_\_\_\_\_ Н.М.Папова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 года

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

**Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «дзюдо».**  
(Приказ Министерства спорта Российской Федерации» от 21.08.2017г. № 767 )

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам.руководителя по СР Э.Х. Касатова  
Зав. отделением по дзюдо Р.И.Гафуров  
Инструктор-методист Н.Г.Бачаева  
Тренер А.А.Трегубов

г. Дзержинск  
2019

## Содержание

Введение.

I. Пояснительная записка.

II. Нормативная часть программы.

2.1. Общие требования к организации тренировочной работы.

2.2. Тренировочный план.

III. Методическая часть .

3.1 Организационно-методические особенности подготовки.

3.2. Содержание программного материала.

3.2.1. Теоретическая подготовка.

3.2.2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Технико-тактическая подготовка.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Инструкторская и судейская практика.

Восстановительные средства и мероприятия.

Система соревнований.

3.3. Техника безопасности при занятиях дзюдо.

IV. Система контроля и зачетные требования.

V. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

VI. Перечень информационного обеспечения программы.

6.1 Список литературы

6.2 Интернет ресурсы

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в отделении дзюдо МАУ СШОР «Город спорта» г. Дзержинска.

Программа составлена в соответствии с основными положениями и требованиями нормативных и правовых документов:

- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (утвержден приказом Минспорта России от 21 августа 2017 г. № 767);
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329;
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МАУ СШОР «Город спорта» г. Дзержинска.

Срок освоения программы - бессрочно. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 4 этапах:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап,
- этап совершенствования спортивного мастерства,
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдó (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Канó. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия дзюдо предъявляют к спортсменам специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, познавать свои возможности и изменять себя.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Спортивная подготовка дзюдоистов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

## **2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В программе выделено четыре этапа подготовки - этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (Т), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность обучения составляет:

- этап начальной подготовки - 4 года
- тренировочный этап - 5 лет,
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений,
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сроки реализации программы - бессрочно.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний и соответствующие требованиям отбора.

### **2.1. Общие требования к организации тренировочной работы.**

**Основные формы организации тренировочного процесса:**

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими спортсменами, объединенными в команду для подготовки к участию в

соревнованиях,

- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки (НП)	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение № 9 ФССП по виду спорта «дзюдо»)**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух	

				лет		
Количество часов в неделю	5	6	12	18	21	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	11	11
Общее количество часов в год	260	312	624	936	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	572	572

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»**

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Отборочные соревнования	-	1	2	3	3	3
Основные соревнования	-	-	1	1	2	2
Соревновательные поединки	-	5	10	15	20	25

#### **2.2. Тренировочный план.**

Продолжительность тренировочного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха. В индивидуальные планы спортсменов включают разделы подготовки и количество часов из примерного план-графика распределения учебных часов.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы

подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### Примерный тренировочный план на 52 недели.

№ п/п	Разделы подготовки	НП до 1 года	НП свыше 2-лет	Т до 2 лет	Т свыше 2-лет	ССМ	ВСМ
1	Общая физическая подготовка	150	160	155	175	196	214
2	Специальная физическая подготовка	10	20	120	200	240	302
3	Техническая, тактическая подготовка	90	120	274	436	524	600
4	Теоретическая, психологическая подготовка	8	6	30	45	42	12
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	6	45	80	90	120
8	Общее количество часов в год	260	312	624	936	1092	1248

Расписание тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Примерный план-график - ЭНП до года - дзюдо													
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
1.Общая физическая подготовка	13	13	12	12	13	11	12	12	12	13	14	13	150
2. Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
3.Техническая, тактическая подготовка	7	7	7	6	7	7	8	7	8	8	9	9	90
4.Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
5.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика					1			1					2
Общее количество часов в год	22	22	21	20	23	20	22	22	21	22	23	22	260
Количество часов в неделю	понедельник - 2 час, среда - 2 час, пятница - 1 час												5
Примерный план-график - ЭНП свыше года - дзюдо													
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого

1.Общая физическая подготовка	14	14	13	13	13	13	11	13	11	14	16	15	160
2. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
3.Техническая подготовка	9	10	10	8	10	11	10	9	10	10	12	11	120
4.Теоретическая, психологическая подготовка	1		1	1	1		1		1				6
5.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика					2		2		2				6
Общее количество часов в год	26	26	26	24	28	24	26	26	26	26	28	26	312
Количество часов в неделю	понедельник - 2 час, среда - 2 час, пятница - 2 час												6
<b>Примерный план-график - ТЭ до 2-х лет - дзюдо</b>													
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
1.Общая физическая подготовка	13	14	12	13	13	10	12	13	11	14	16	14	155
2. Специальная физическая подготовка	9	10	10	8	10	9	10	9	10	10	13	12	120
3.Техническая подготовка	22	22	22	23	23	23	22	22	24	25	23	23	274
4.Теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
5.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	5	4	5	6	5	6	5	5				45
Общее количество часов в год	50	54	50	52	54	50	52	52	52	52	54	52	624
Количество часов в неделю	понедельник - 2 час, вторник - 2 час, среда - 2 час, четверг - 2 час, пятница 2 час, суббота - 2 час												12
<b>Примерный план-график - ТЭ свыше 2-х лет - дзюдо</b>													
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
1.Общая физическая подготовка	14	15	12	15	14	13	15	12	14	15	18	18	175
2. Специальная физическая подготовка	16	17	14	17	18	14	16	17	14	16	19	22	200
3.Техническая подготовка	36	36	35	32	36	35	33	36	37	44	38	38	436
4.Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45
5.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	9	10	10	9	9	10	9	9				80
Общее количество	75	81	75	78	81	75	78	78	78	78	78	81	936



часов в год													
Количество часов в неделю	понедельник - 3 час, вторник - 3 час, среда - 3 час, четверг - 3 час, пятница - 3 час, суббота - 3 час												18
<b>Примерный план-график - ЭССМ - дзюдо</b>													
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
1.Общая физическая подготовка	14	17	15	16	16	15	15	16	16	20	20	16	196
2. Специальная физическая подготовка	18	20	19	19	20	18	19	19	18	23	23	24	240
3.Техническая подготовка	40	44	43	43	44	42	42	43	43	46	48	46	524
4.Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	2	42
5.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	11	10	10	10	10	9	11	9	10				90
Общее количество часов в год	87	95	91	91	94	88	91	91	91	91	94	88	1092
Количество часов в неделю	понедельник - 3 час, вторник - 4 час, среда - 3 час, четверг - 4 час, пятница - 3 час, суббота - 4 час												21
<b>Примерный план-график - ЭВСМ - дзюдо</b>													
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
1.Общая физическая подготовка	17	17	17	14	18	15	14	17	15	23	23	24	214
2. Специальная физическая подготовка	20	26	25	25	26	22	25	25	25	30	25	28	302
3.Техническая подготовка	50	50	45	50	50	48	50	47	50	50	55	55	600
4.Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	14	12	14	13	14	14	14	13				120
Общее количество часов в год	100	108	100	104	108	100	104	104	104	104	104	108	1248
Количество часов в неделю	понедельник - 4 час, вторник - 4 час, среда - 4 час, четверг - 4 час, пятница - 4 час, суббота - 4 час												24

## Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы</b>						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	--	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Организационно-методические особенности подготовки.

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **Этап начальной подготовки (продолжительность 4 года)**

**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 подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

#### **Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

#### **Основные направления тренировки.**

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и

игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. 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 данном 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.**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

### **Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки 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 зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены 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.

## **Тренировочный этап (продолжительность 5 лет)**

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

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

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

**Основные средства тренировки:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) 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. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-

силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями 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 четкому 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 тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

**Основная цель тренировки** — достижение спортивного совершенства, выполнение норматива мастера спорта.

**Основные задачи:** сохранение здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

На данном этапе спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам, с учетом индивидуальных особенностей физической, технической, психологической подготовленности каждого спортсмена.

**Основные средства тренировки:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) индивидуальные комплексы упражнений;
- 5) упражнения со штангой,
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

На данном этапе 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 надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

## **3.2. Содержание программного материала.**

### **3.2.1. Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№	Тема	Количество часов	
		НП до 1 года	НП св 1 года
1	Вводное занятие	30 мин	
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1 ч 30 мин	1
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	2
5	Понятие спортивной тренировки	2	1
6	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	2	5
7	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	2
	Всего часов	9	12

#### **Тема 1. Вводное занятие**

История спортивной школы, достижения и традиции. Дзюдо как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения дзюдо. Традиции дзюдо в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии дзюдо.

#### **Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения



показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### **Тема 3. Зарождение и развитие борьбы дзюдо**

Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **Тема 5. Понятие спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

### **Тема 6. Терминология, применяемая в дзюдо**

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

### **Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

№	Тема	Количество часов				
		ТГ 1г.	ТГ 2г.	ТГ 3г.	ТГ 4г.	ТГ 5г.
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	2	2	2	2	2
2	Развития дзюдо в России и за рубежом	2	2			
3	Краткие сведения о строении и функциях			2	3	3

	организма					
4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	2	3	4
5	Физиологические основы спортивной тренировки		2	3	4	4
6	Питание спортсмена	5	4	3	3	3
7	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	5	5	5	5	5
8	Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая	5	7	8	5	6
9	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков	5	7	11	12	15
10	Противодействие допингу в спорте				4	4
	Всего часов	26	31	36	41	46

### **Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации дзюдо (международной, российской, региональной)

### **Тема 2. Развития дзюдо в России и за рубежом**

Всероссийские соревнования по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

### **Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **Тема 5 Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

## **Тема 6 Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

## **Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов**

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

## **Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки дзюдоистов. Индивидуализация техники борьбы. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества дзюдоиста.

## **Тема 9 Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков**

Значение соревнований и их . Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

## **Тема 10. Противодействие допингу в спорте**

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№	Тема	ССМ	ССМ	ССМ	ВСМ
		1	2	3	Весь период
1	Развития дзюдо в России и за рубежом	1	1	1	
2	Физиологические основы спортивной тренировки	3	3	3	
3	Питание спортсмена	3	3	3	1

4	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	4	4	4	2
5	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков	18	20	22	4
6	Спортивные соревнования. Инструкторская и судейская практика	15	17	19	
7	Противодействие допингу в спорте	6	6	6	1
	Всего часов	50	54	58	8

### **Тема 1. Развитие дзюдо в России и за рубежом**

Всероссийские соревнования по дзюдо, чемпионаты мира и Европы. Участие российских дзюдоистов в международных соревнованиях.

### **Тема 2 Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

### **Тема 3 Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Особенности питания на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Основы регулирования массы тела.

### **Тема 4. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов**

Состав методов спортивной тренировки. Понятие о формах организации спортивной тренировки. Воспитание волевых качеств дзюдоистов. Физические качества и методика их развития.. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

### **Тема 5 Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков**

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

### **Тема 6 Спортивные соревнования Инструкторская и судейская практика**

Значение и задачи соревнований. Виды соревнований. Планирование и организация соревнований. Проведение соревнований. Сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм. Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

### **Тема 7. Противодействие допингу в спорте**

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

### **3.2.2 Практическая подготовка**

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

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

#### **Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).**

##### **1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- варианты подтягиваний из вися;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
- лазанье по канату;
- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

##### **2) Упражнения легкой атлетики**

- Бег на 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- Кроссовый бег 1000 — 5000 метров,
- Прыжки в длину с места

##### **3) Упражнения акробатики**

- Перекаты,
- кувырки,
- стойки на лопатках, голове

##### **4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)**

- Футбол,
- Ручной мяч

## 5) Подвижные игры и эстафеты

### **Специальная физическая подготовка СФП.**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для дзюдо.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в дзюдо.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

#### **Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):**

– Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.

– Страховка и самостраховка.

– Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

– Имитация приемов без партнера и на резине.

– Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Технико-тактическая подготовка ГНП**

- приветствие (поклон)

- приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и уход с татами)

- приветствие в положении на коленях

- пояс (завязывание пояса)

- стойки

- высокая стойка

- фронтальная высокая

- правосторонняя высокая

- левосторонняя высокая

- низкая стойка

- фронтальная низкая

- правосторонняя низкая

- левосторонняя низкая

- передвижения

- скользящий переставной шаг

- приставной шаг

- повороты

- 2 типа поворотов на 90 градусов

#### **Технико-тактические навыки для 6-8 лет**

Уметь правильно выполнять:

- страховку на спину, на бок, с бока на бок, через плечо;

- передвижения вперед, назад, по диагонали;

- из базового (классического) захвата выведение из равновесия.

Уметь выполнять приемы из базового захвата:

- боковая подсечка;
- отхват назад (задняя подножка);
- подсечка в колено;
- бросок через бедро скручиванием

Навыки борьбы лежа:

- удержание сбоку (справа и слева);
- удержание поперек (справа и слева);

### **Технико-тактические навыки для 9-10 лет**

Уметь выполнять приемы из базового захвата:

- бросок через спину (плечо);
- подсечка под пятку изнутри;
- зацеп изнутри разноименный;
- передняя подножка;
- бросок через бедро захватом спины;

Навыки борьбы лежа:

- удержание со стороны головы;
- удержание верхом;

### **Технико-тактическая подготовка ТГ**

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

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

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

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

Спортсмен должен обладать основным объемом технических действий,

составляющих базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных дзюдоистов за период подготовки. Порядок обучения техническим действиям определяет тренер. К соревнованиям могут быть допущены лица, занимающиеся на тренировочном этапе, успешно сдавшие переводные нормативы, прошедшие медицинский осмотр и только среди спортсменов своей квалификации.

### **Технико-тактические навыки для 11-12 лет**

Уметь выполнять приемы из базового захвата:

- бросок через бедро захватом отворота;
- подсечка под пятку снаружи;
- передняя подсечка;
- подхват под две ноги подбивом;
- боковая подсечка в темп шагов;
- подхват под одноименную ногу;
- подхват под разноименную ногу

Навыки борьбы лежа:

Уметь проводить преследования удержанием после выполнения приемов

### **Технико-тактические навыки для 12-13 лет**

Уметь выполнять базовые приемы (например - бросок через спину (плечо), бросок через бедро, передняя подножка) в движении за собой, от себя, вправо, влево.

Уметь выполнять комбинации приемов:

- вперед-назад;
- назад-вперед

Навыки борьбы лежа:

Уметь проводить перевороты на удержания из положения со стороны спины, со стороны головы

### **Технико-тактическая подготовка ССМ**

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

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий эффективности проведения контрприемов. Изучаются и используются в практической работе технические действия неклассического дзюдо, а также других видов единоборств, прежде всего самбо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп совершенствования спортивного мастерства характерны также точные установки, как «Я могу предполагать возможные



технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

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

Планирование в ГССМ отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой план подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости и соревновательной деятельности

#### **Технико-тактические навыки для 14-15 лет**

Уметь выполнять (иметь в своем арсенале) из своего захвата минимум по 1 приему во всех направлениях (влево, вправо, вперед, назад).

В борьбе лежа уметь проводить:

- перевороты из положения между ног (сверху и снизу);
- не менее 1 болевого приема и 2 удушающих захватов.

#### **Технико-тактические навыки для 15-16 лет**

Уметь выполнять приемы из «боевого» (второстепенного) захвата (например – односторонний, «косой» или другая стойка).

Контрприемы от бросков вперед, назад, влево, вправо

Иметь подготовки для своих приемов.

Навыки борьбы лежа:

- проводить удушающие захваты и болевые приемы из положения слева и справа от соперника (вт.ч. средний и высокий партер);
- иметь комбинации в борьбе лежа минимум из 2 атакующих действий

#### **Технико-тактические навыки для 17-18 лет**

Из своего основного захвата выполнять (иметь в арсенале) 2 приема в каждом направлении (влево, вправо, вперед, назад).

Иметь 2 «боевых» захвата с комбинациями приемов из этих захватов.

Навыки борьбы лежа:

Иметь в своем арсенале достаточное количество приемов (удушающие, боевые, переходы на удержание) и уметь их комбинировать в зависимости от защитных действий соперника до логического завершения поединка (сдача).

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

#### **Этика поведения дзюдоиста.**

1.С почтением относись к тренеру

- выслушай и обдумай сказанное тренером;
- не обманывай тренера - обманешь себя;

- выполняй качественно и полностью заданное упражнение
2. Уважай достоинство соперника и партнера.
- не веди грубой и нечестной борьбы;
  - помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
  - не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.
3. Привязанность к духу дзюдо
- раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
  - не допускать неуважительного отношения к дзюдо
4. Кимоно - мое лицо
- в кимоно мне не страшно и не больно;
  - кимоно должно быть чистым и не мятым;
  - в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
  - если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
  - под кимоно не надевают майки
5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо
- не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
  - содержи татами в порядке и чистоте;
  - к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течении тренировки запрещено;
  - упражнения и борьба происходят исключительно босиком.
6. Соревнования
- соблюдать правила соревнований;
  - на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
  - не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух.

Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения),

- воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
  - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;
- психологические – ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

#### **Этап начальной подготовки.**

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

#### **Тренировочный этап, этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.**

Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и

соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных единоборств, таких как дзюдо характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных

упражнений и приемов.

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

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

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

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

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

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

эффект.

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

### **Система соревнований.**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца

следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

### **3.3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по Дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая

обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму.
- 2.2. Провести разминку.
- 2.3. Надеть необходимые средства защиты.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
- 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.



Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Спортсмены тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к спортсменам, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### **4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время

тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

## **4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются дети общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной спортивной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

**Группы этапа совершенствования спортивного мастерства** формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Группы этапа высшего спортивного мастерства** формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд мастера спорта России и выше.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок

разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.
- уровень спортивного мастерства.
- участие в спортивных соревнованиях

### **Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки**

Требования	Этап начальной подготовки	
	До 1 года	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	7	8
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях

### **Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе**

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
Год обучения	1	2	3	4	5
Минимальный возраст для зачисления	11	12	13	14	15
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год

Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
		3 юношеский	2 юношеский	1 юношеский	2,3 разряд
	3 побед в течении года	6 побед в течении года	8 побед в течении года	8 побед в течении года	10 побед в течении года
	Первенство муниципального образования	Первенство муниципального образования, первенство и другие соревнования Нижегородской области и РФ	Первенство муниципального образования, первенство и другие соревнования Нижегородской области и РФ	Первенство муниципально го образования, первенство и другие соревнования Нижегородско й области и РФ	Первенство муниципально го образования, первенство и другие соревнования Нижегородско й области и РФ
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

### **Требования по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства.**

Требования	Спортивное совершенствование	
	1 год	Свыше 1 года
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	
	КМС	КМС
	1-3 место на первенства Приволжского федерального округа, 1-8 место на первенстве России (окружной, всероссийский уровни)	1-3 место на первенства Приволжского федерального округа, 1-8 место на первенстве России (окружной, всероссийский уровни)

### **Требования по зачислению на этап высшего спортивного мастерства.**

Требования	Высшее спортивное мастерство
	Весь период
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
	МС, МСМК, ЗМС
	1-3 место чемпионат Приволжского федерального округа, 1-8 место Чемпионат Росси, 1-5 место Кубок России (окружной, всероссийский уровни)

#### **4.3. Нормативы по ОФП, СФП иные спортивные нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности детей и обучающихся отделения дзюдо за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

#### **Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг,	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг,

	весовая категория 73 кг	весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)

	раз)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не менее



	менее 200 см)	175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в

	положение "угол" (не менее 10 раз)	положение "угол" (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы этапе высшего спортивного мастерства**

Нормативы	общей физической, специальной физической подготовки	
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	

	<p>весовая категория 66 кг,          весовая категория 73 кг,          весовая категория 81 кг</p>	<p>весовая категория 52 кг,          весовая категория 57 кг,          весовая категория 63 кг</p>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	<p>весовая категория 90 кг,          весовая категория 100 кг,          весовая категория 100+ кг</p>	<p>весовая категория 70 кг,          весовая категория 78 кг,          весовая категория 78+ кг</p>
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее	Прыжок в длину с места (не менее

	210 см)	170 см)
--	---------	---------

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые настоящей Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе - повторно.

### **Результаты реализации программы.**

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка, укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности<sup>4</sup> стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность спортсмена.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

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

1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Манекены тренировочные	штук	8
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна-плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Дзюдога синяя	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Пояс "дзюдо"	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

## 5. План физкультурных и спортивных мероприятий на 2020 г.

№	Наименование мероприятий	Участники (возраст)	Сроки проведения	Место проведения
<b>ЯНВАРЬ</b>				
1	Открытое первенство гог Семеновский в рамках 1 этапа НЛД	юноши 2006-07 девушки 2006-07	5 января	Семенов
2	Первенство НО	юниоры, юниорки до 23 лет (1997-2002)	19 января	Дзержинск (отв.Гафуров)
3	Первенство ДСО	юниоры, юниорки до 23 лет	25-27 января	по назначению
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
4	Первенство ПФО	юниоры, юниорки до 23 лет	01-03 февраля	Дзержинск
5	Открытое первенство города Дзержинска - 1 этап НЛД памяти Е.Рогова	юноши 2003-05 девушки 2003-05	9 или 16 февраля	Дзержинск
6	Открытый командный турнир "Мы будем Родине служить"	юноши 2004-05	23 февраля	Н.Новгород (отв.Симанов)
7	Фестиваль спортивных единоборств, посвященный Дню защитника Отечества в рамках 2 этапа НЛД	юноши 2006-07 девушки 2006-07	16 или 24 февраля	Кстово (отв.Исаков)
<b>МАРТ</b>				
8	Первенство России	юниоры, юниорки до 23 лет	01-03 марта	по назначению
<b>АПРЕЛЬ</b>				
9	Турнир посвященный Дню космонавтики в рамках 2 этапа НЛД	юноши 2003-05 девушки 2003-05	13 апреля	Кстово (отв.Исаков)
10	Открытое первенство Павловского р-на на призы еженедельника Павел Перевозчик	юноши 2005-07	20 апреля	Павлово (отв.Чадулин)
11	Чемпионат области	мужчины, женщины 18 лет и старше	26 апреля	Дзержинск (отв.Гафуров)
<b>МАЙ</b>				
12	Турнир памяти Е.Ю.Ширшова	юноши	5 или 6 мая	Дзержинск
13	Чемпионат ПФО	мужчины, женщины 18 лет и старше	24-26 мая	Саратов
<b>ИЮНЬ</b>				
14	Чемпионат ДСО	мужчины, женщины 18 лет и старше	7-9 июня	по назначению
<b>АВГУСТ</b>				
15	Командный турнир памяти ЭТР А.С.Рахлина	команда юношей		
16	Первенство области - в рамках 3 этапа НЛД	юноши, девушки до 18 лет (2003-2005г.р.)	30 августа или 6 сентября	Дзержинск (отв.Гафуров)
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				

17	Чемпионат России и командный чемпионат России	мужчины, женщины 18 лет и старше	5-8 сентября	Назрань
18	Первенство области	юниоры, юниорки до 21 года (2000-2002)	14 сентября	Дзержинск (отв. Гафуров)
19	Первенство ДСО	юноши, девушки до 18 лет	20-22 сентября	по назначению
20	Первенство ПФО	юноши, девушки до 18 лет	27-29 сентября	Чувашия
<b>ОКТАБРЬ</b>				
21	Открытое первенство города Дзержинска - 4 этап НЛД	юноши 2006-07 девушки 2006-07	5 октября	Дзержинск
22	Первенство ПФО	юниоры, юниорки до 21 года	11-13 октября	Марий Эл
23	Первенство ДСО (ФСОП "Россия, Динамо, Юность России)	юниоры, юниорки до 21 года	18-20 октября	по назначению
<b>НОЯБРЬ</b>				
24	Межрегиональный турнир посвященный Дню Народного единства - IV этап НЛД	юноши 2003-05 девушки 2003-05	2 ноября	Кстово (отв. Исаков)
25	Первенство России	юниоры, юниорки до 21 года	13-17 ноября	Красноярск
26	Открытое первенство Павловского р-на	юноши	9 ноября	Павлово (отв. Чадулин)
27	Открытое первенство г. Н.Новгорода в рамках 4 этапа НЛД	юноши 2006-07 девушки 2006-07	23 ноября	Н.Новгород (отв. Симанов)
28	Первенство России	юноши, девушки до 18 лет	27 ноября - 1 декабря	Астрахань
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
29	Кубок области "Старт-Лига"	юноши 2006-07	14 декабря	Дзержинск (отв. Гафуров)
30	Кубок России	мужчины, женщины	12-15 декабря	Майкоп

## **6. Перечень информационного обеспечения программы.**

### **6.1 Список литературы**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 21 августа 2017г. № 767)
2. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

#### **6.2 Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Федерация дзюдо

<http://www.judo.ru/>