

Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
«Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и  
сурдлимпийского резерва»



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

А. М. Катаева

«23» декабря 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СЛЕПЫХ  
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ДЗЮДО**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта (спорт слепых) утвержденного  
Министерством спорта Российской Федерации

от 30 ноября 2022 г. № 1100

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 № 71697)



г. Хабаровск, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
4.	Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых».....	8
5.	Объем дополнительной образовательной программы .....	8
6.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы.....	8
7.	Годовой учебно-тренировочный план.....	12
8.	Календарный план воспитательной работы.....	13
9.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
10.	Планы инструкторской и судейской практики.....	20
11.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
12.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	27
13.	Оценка результатов освоения Программы.....	29
14.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	29
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ» СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА - ДЗЮДО	
15.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36
16.	Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу .....	36
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНАМ.....	42
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
18.	Материально-технические условия реализации Программы .....	43
19.	Кадровые условия реализации Программы .....	44
20.	Информационно-методические условия реализации Программы....	45
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	47
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	48
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	74
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	75

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа доп. образования) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 года № 1100<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов с нарушением зрения и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преємственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников КГБУ ДО ХКСАШПСР, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию занимающихся.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Также, программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности спортсмена посредством физической культуры и спорта;
- укрепление психического и физического здоровья спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения.

***Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:***

*Коррекционные* – совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничения жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

*Оздоровительные* - направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности обучающегося.

*Воспитательные* – направлены на выработку определённых характерологических черт (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечение стимуляции психического развития и формирование личности инвалида.

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71697).

*Образовательные* - направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям по дзюдо, формирование понятия, формирование адекватной возрасту двигательной базы.

*Спортивные* - направлены на овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде адаптивного спорта, формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры.

*Компенсаторные* - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков (при отсутствии зрения, недостаточном остаточном зрении или деформации глаза и т.д.).

### **Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Паралимпийский спорт слепых дзюдо является адаптацией японского боевого искусства дзюдо для слепых и слабовидящих спортсменов. Правила лишь немного отличаются от обычных соревнований по дзюдо. Паралимпийское дзюдо является частью программы летних Паралимпийских игр с 1988 года для мужчин и с 2004 года женщин.

Соревнования по паралимпийскому дзюдо регулируются Международной федерацией дзюдо (IJF) с некоторыми изменениями в правилах, установленными Международной спортивной ассоциацией слепых (IBSA). Основное отличие в правилах заключается в том, что дзюдоисты начинают соревноваться, удерживая друг друга за кимоно (этот захват называется «кумиката») и, если связь спортсменов нарушена, то судья командой «матэ» (ждите), или «стоп» останавливает борьбу, и спортсмены возвращаются в исходное положение.

Дзюдо и свойственные ему двигательные действия успешно используются в реабилитационных целях. Федерацией дзюдо России принята программа по развитию дзюдо среди широких слоев населения, работе с инвалидами, имеющими нарушение сенсорики, опорно-двигательного аппарата, психики, интеллекта, речи, нарушения возникающие, вследствие длительной социальной и тактильной депривации. Интегрирование дзюдо в практику адаптивной физической культуры способствует решению задачи по развитию и совершенствованию основных физических качеств, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками, повышению социальной адаптации, укреплении эмоционально-волевой сферы.

Тренеру-преподавателю следует знать, что при утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. У незрячих в формировании основных двигательных

действий на первый план выходит развитие навыка пространственной ориентировки. При тотальной слепоте значительно увеличивается роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентации.

Дзюдо строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической подготовленности и сенсорных возможностей учащихся, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Особенности обучения юных дзюдоистов с нарушением зрения:

- затруднение восприятия тренировочного материала;
- отсутствие возможности зрительного подражания;
- отсутствие навыка пространственной ориентации на татами;
- боязнь столкновений и т.д.

### **Основополагающие принципы спортивной подготовки**

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу обучающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается *принцип постепенности*, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести занимающихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте слепых. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, медико-биологического контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица №1

Для спортивной дисциплины дзюдо

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Класс	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	J2	4
			J1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	J2	2
			J1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	J2	1
			J1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	J2	1
			J1	1

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с ПОРЯДКОМ приема на зачисление, утвержденным директором Учреждения, а также установленными параметрами государственного задания на соответствующий календарный год.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц старше зачисляемого возраста, также допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке согласно федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, с учетом уровня спортивной квалификации.

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

**Условия зачисления в группы спортивной подготовки:**

**На этап начальной подготовки** принимаются лица с инвалидностью, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься дзюдо, прошедших конкурсный отбор, и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта.

**На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются на конкурсной основе спортсмены, проявившие способности к дисциплине дзюдо, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, с учетом уровня спортивной квалификации:

- для спортсменов период обучения, у которых составляет на этапе спортивной подготовки до трех лет, уровень спортивной квалификации не устанавливается;

- для спортсменов период обучения, у которых составляет на этапе спортивной подготовки свыше трех лет, уровень спортивной квалификации устанавливается по присвоению спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

**Этап совершенствования спортивного мастерства** формируется из спортсменов являющиеся кандидатами в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие спортивный разряд не ниже первого.

**Этап высшего спортивного мастерства** формируется из спортсменов являющиеся кандидатами в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых», выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта России.

*\*Примечание:*

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными в Программе по виду спорта (дисциплине), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающиеся вправе продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

#### 4. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых» дисциплина дзюдо.

Таблица №2

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
V1	Полная потеря зрения
V2	Тяжелое нарушение зрения
V3	Выраженное нарушение зрения
«J1»	Полная потеря зрения
«J2»	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

#### 5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	9-11	11-14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-572	572-728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

#### 6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические сформированные с учетом избранного вида спорта;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

### 6.1. Учебно-тренировочные занятия:

- *групповые* практические и теоретические занятия, сформированные с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся. Участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы.

- тренировки по *индивидуальным* планам, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу. Участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях. Выполнение домашних заданий. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- *смешанные*, в таких дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления. Инструкторская и судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

### 6.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, представленных в таблице № 4.

Таблица №4

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

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

### 6.3. Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные* соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные Учреждением;

- *отборочные* соревнования, проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях;

- *основные* - направлены на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Таблица №5

#### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин «дзюдо»				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	3

#### Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт слепых» дисциплина дзюдо;

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

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

- соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «спорт слепых» дисциплина дзюдо, правил нахождения на спортивных объектах и на территории проведения соревнований.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании

утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **6.4. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.**

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной учебно-тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера-преподавателя, время майских и новогодних праздников).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений

План самостоятельной подготовки утверждается директором Учреждения и доводится до сведения всех спортсменов группы.

### **7. Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)

(Таблица №7 к настоящей Программе).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

На основании годового учебно-тренировочного плана тренерами-преподавателями составляется план-график распределения тренировочных часов тренировочного процесса для каждой тренировочной группы в журнале учета работы тренера-преподавателя. План-график распределения тренировочных часов по месяцам утверждается директором Учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по спортивной дисциплине – стрельба из лука представлен в Приложении 1.

## **8. Календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6.

*Таблица № 6.*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		

1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований по дисциплине «дзюдо»;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха спортсменов	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,</li> </ul>	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях по дисциплине «дзюдо»)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов в спорте слепых в дисциплине «дзюдо»)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Родитель	«Роль родителей в процессе	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по

	ское собрание	формирования антидопинговой культуры»		антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	б. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

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

***Определения основных терминов:***

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

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

*ВАДА* - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

*РУСАДА* – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

*Соревновательный период* - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

### **10. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивных Учреждений, развивающих адаптивные виды спорта, является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, они приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 8.

Таблица № 8.

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Виды практики	Содержание практики
1.	Этап начальной подготовки	Инструкторская	-
		Судейская	-
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская	Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям. Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
		Судейская	Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей. Судейство соревнований.
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Участие в соревнованиях (контрольные, отборочные, основные).
		Судейская	Принимают участие в судействе школьных соревнований в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в краевых соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.

4.	Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для тренировки; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в Учреждения. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах. Участие в соревнованиях (контрольные, отборочные, основные).
		Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

### **11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинский (врачебный) контроль в учреждении за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в 12 месяцев – на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в 12 месяцев на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации));
- углубленное медицинское обследование (1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: *педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.*

**1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:**

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**2) Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

*К медико-биологическим средствам восстановления относятся:*

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**3) Психологические методы восстановления**

*К психологическим средствам восстановления относятся:*

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные

цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - *т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.*

#### ***Методические рекомендации по применению средств восстановления.***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма 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.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Примерный план представлен в таблице № 9.

*Таблица № 9.*

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха,

		Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> <b>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшее спортивного мастерства</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин.  5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин  5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки

	Профилактика перенапряжений		
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

#### 12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых Правил.

### 13. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях ФСПП по виду спорта «спорт слепых» дисциплина дзюдо;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа (п. 3.3. Таблица № 14 к настоящей Программе).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт слепых».

Таблица № 10

*Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых» спортивная дисциплина - дзюдо*

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «дзюдо», «самбо»				
1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			9,0	7,0
2.	Наклон вперед из положения стоя с	количество раз	не менее	

	выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола		1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 80      60	

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 10      8	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120      100	
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее 8      -	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее -      8	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 10      8	
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 8      7	
6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		130	90
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	7
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	7

Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)

1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
7.	Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			9	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	9
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	9

Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)

1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	100
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	-

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	8
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20,0	22,0
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	6
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный без 3x10 м	с	не более	
			25,0	26,0
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
7.	Подъем согнутых в коленях ног	количество раз	не менее	

	из виса на гимнастической стенке		8	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20,0	22,0
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	130
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			24,0	26,0
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	135
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	7
8/	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			14	10

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых» спортивная дисциплина - дзюдо

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20,0	22,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
4.	Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	14
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			25,0	26,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	130
3.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			11	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	10
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			-	5
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20,0	22,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	145
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	

	лежа на полу		18	14
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			24,0	26,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	14
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	135
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	12

*Примечание.* Сокращения, используемые в таблицах:

«И.П.» - исходное положение.

«с» - секунд

«м» - метр

*Таблица № 14*

*Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» спортивная дисциплина - дзюдо.*

Этап спортивной подготовки	Период обучения	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
	на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
Этап высшего спортивного мастерства		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ» СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА - ДЗЮДО

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

Материал приведен в Приложении № 2 к настоящей Программе.

**16. Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы по дзюдо.**

*Таблица № 15*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта «спорт слепых», дисциплина «дзюдо» и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины «дзюдо» спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивной дисциплине «дзюдо» по виду спорта «спорт слепых»	≈13/20	май	Понятие о спортивной дисциплине «дзюдо» вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивной дисциплине вида спорта слепых.
	Теоретические основы судейства. Правила спортивной дисциплины «дзюдо» вида спорта «спорт слепых»	≈14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивной дисциплине «дзюдо». Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивной дисциплине. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивной дисциплине. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивной дисциплине «дзюдо» по виду спорта «спорт слепых».
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых», спортивная дисциплина «дзюдо»	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения паралимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований по спортивной дисциплине «джудо».
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивной дисциплине «джудо» спорта слепых	≈70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивной дисциплине «джудо» по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых», дисциплина «джудо»	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт слепых», дисциплина «джудо»	≈60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивной дисциплине «джудо». Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования</b>	<b>≈1200</b>		

вовани я спорти вного мастерс тва	<b>спортивного мастерства:</b>			
	Паралимпийско е движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренирова нность/ нетренирован ность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательн ой деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическ ая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонен тный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функционально е и структурное ядро спорта	≈200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановитель ные средства и мероприятия по спортивной дисциплине «дзюдо» спорта слепых	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося в спортивной дисциплине «дзюдо» спорта слепых	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования по спортивной дисциплине «дзюдо» в спорте слепых как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований по дисциплине «дзюдо». Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия в спортивной дисциплине «дзюдо»	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

			восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ» ДИСЦИПЛИНА ДЗЮДО**

17. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» относятся слова и словосочетания «дзюдо» (далее – «дзюдо»), основаны на особенностях вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин.

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

2) Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» спортивной дисциплины дзюдо проводится с учетом классов «J1», «J2», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий данной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «J1», «J2»).

3) Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее – спортсмен-инвалид по зрению), при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих с спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно – спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен – спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

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

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

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

*\*Примечание:*

*Требования по технике безопасности утверждаются локальным нормативным актом Учреждения.*

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие зала для единоборств для спортивных дисциплин: «дзюдо», «самбо»;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 3 к настоящей Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 4 к настоящей Программе);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

## 19. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена – спарринг-партнера.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным про профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475)

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

## 20. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Всемирный антидопинговый Кодекс 2015 /РУСАДА.

2. Коблев Я.К., Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис. д-ра пед. наук / Я.К. Коблев. - М.: ГЦОЛИФК, 1990. - 41 с.

3. Манолаки, В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. канд. пед. наук / В.Г. Манолаки. - Л., 1990. - 21 с.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - СПб.: изд-во "Лань", 2005. - 384 с.

5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

6. Еганов, А.В. Закиров Р.М., Миллер А.Е. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 2. - С. 7- 13.

7. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами. - Челябинск: УралГУФК, 2008. - 283 с.

8. Еганов, А.В. Сиротин О.А., Каплин В.Н. Методика самооценки тактико-технических защитных действий в положении борьбы стоя дзюдоистов высших разрядов // Совершенствование подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры: материалы науч.-практ. конф.; ЧГИФК. - Челябинск, 1989. - С. 3-5.

9. Еганов, А.В., Миллер, А.Е. Комплексы средств совершенствования надёжности защиты дзюдоистов высокой квалификации: учеб. пособие. - Челябинск: УралГАФК, 1998. - 39 с.

10. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. канд. пед. наук. - Майкоп. - 2009. - 22 с.

11. Миллер, А.Е. Повышение уровня надёжности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук; УралГАФК. - Челябинск, 1999. - 20 с.

12. Нелюбин, В.В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис. д-ра пед. наук; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - С-Пб., 1999. - 44 с.

13. Новиков, А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. в виде науч. докл. д-ра пед. наук; ВНИИФК. - М., 2000г.-62 с.
14. Свищев, И.Д. Моделирование технических действий и их поэтапное освоение дзюдоистами СДЮШОР 14-15-летнего возраста: автореф. дис. канд. пед. наук; ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 21 с.
15. Суряхин, С.В. Классификация некоторых сбивающих факторов в спортивной борьбе // Спортивная борьба: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - С. 46-47.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31).
17. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
18. Методические рекомендации "Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта" 2008.
19. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ. 2014.
20. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков

Приложение № 1  
к Дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт слепых»  
спортивная дисциплина – дзюдо

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для спортивной  
дисциплины – дзюдо**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		ГНП-1	ГНП-2	УТТ-1	УТТ-2	УТТ-3	УТТ-4	УТТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах							Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки		
		4,5	6	9	11	12	13	14			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		3							
		Наполняемость групп (человек)									
		J2 - 4 J1 - 2		J2 - 2 J1 - 1							
1.	Общая физическая подготовка	92	123	72	88	98	108	115			
2.	Специальная физическая подготовка	91	123	80	99	106	114	124			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24	29	32	34	37			
4.	Техническая подготовка	19	25	117	143	156	169	182			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	117	143	156	169	182			
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-			
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10	13	29	35	38	41	44			
8.	Интегральная подготовка	3	3	29	35	38	41	44			
Общее количество часов в год		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>572</b>	<b>624</b>	<b>676</b>	<b>728</b>			

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

Многолетняя подготовка дзюдоистов - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до Мастера спорта, входящего в число сильнейших дзюдоистов Мира. Весь период подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям дзюдо.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, а также структуры и содержания тренировочного процесса. Каждый из этих этапов имеет свои цели, задачи и содержание.

### **Программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки**

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько подэтапов (годов обучения):

- начальная подготовка до 1 года обучения
- начальная подготовка свыше года обучения

Группы начальной подготовки формируются лицами, имеющими медицинский допуск к занятиям спортом и выполнившими контрольные нормативы для зачисления на данный этап.

*Основные задачи:* социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую и функциональную подготовку и овладение основами техники дзюдо, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу начального обучения, могут обновлять свой состав.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

## **Основы техники**

### Стоя

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения(синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

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

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

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

### Техника 6 КЮ, белый пояс

#### **Броски- Nage Waza**

- 1.Боковая подсечка - De Ashi-Barai
- 2.Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi
- 3.Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi

#### **Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

- 1.Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
- 2.Удержание сбоку с исключением руки - Kata Gatame
- 3.Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame

4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
5. Переворачивание захватом двух рук - Yoko Kaeri Waza
6. Переворачивание захватом бедра и руки - Yoko Kaeri Waza
7. Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - Yoko Kaeri Waza

Техника 5 КЮ, желтый пояс

**Броски- Nage Waza**

1. Отхват - O Soto Gari
2. Бросок через бедро - O Goshi
3. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
4. Бросок через спину - SeoI Nage
5. Передняя подсечка в колено - Hiza Gumma

**Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame
2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame
3. Переворачивание ногами - Ne Kaeri Waza
4. Переворачивание ногами (ножницы) - Ne Kaeri Waza
5. Прорыв на удержание со стороны ног - Mae Ashi Tori Waza

Самооборона

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

**Основы тактики**

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по форме 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях:

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

**Физическая подготовка**

3.1. Специальная физическая подготовка

*Упражнения для развития физических качеств:*

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минут).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **Общая физическая подготовка**

*Упражнения для развития общих физических качеств*

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3 x 10м; гимнастика - кувырки вперед, назад, (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

### **Психологическая подготовка**

#### **Волевая подготовка**

*Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо*

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

*Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности*

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое

соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

### **Нравственная подготовка**

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

### **Методическая подготовка**

**Теория и методика освоения дзюдо**

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале.

Этикет в дзюдо

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на поединок, а также после окончания его, тренеру при индивидуальном обращении и стоя в общем строю. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Запрещенные приемы в дзюдо

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противники рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загиб руки за спину, болевые приемы на кисть.

### **Соревновательная подготовка**

Участие в 6 контрольных соревнованиях в течении года.

## **Программный материал учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения**

### **Технико-тактическая подготовка**

**Техника**

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево,

движение вперед - влево, движение вперед- вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

#### Техника 4 КЮ оранжевый пояс

##### **Броски - Nage Waza**

1. Задняя подсечка - Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Gumma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава- Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка - Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги - Harai Goshi
8. Подхват изнутри - Uchi- Mata

##### **Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса - Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки -Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки -Kuzure Tate Shiho Gatame

#### Самооборона

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

#### **1.2. Тактика**

##### Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации- передняя подножка - подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка -бросок, через бедро. Подхват- подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

##### Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства,

эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

#### Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

### **Физическая подготовка**

#### **Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - хараигоши - удар пяткой по лежащему; отхвата - о - сото - гари - удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - хараигоши - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

*Упражнения для развития мышц шеи;*

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

*Поединки для развития быстроты:* - в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спуртами.

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

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

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

#### **Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

*Гимнастика:* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на

гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика:* Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги-25 кг.

*Бокс:* Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба:* Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера.

Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжные гонки. Плавание.*

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера.

### **Психологическая подготовка**

#### **Волевая подготовка**

Упражнения для воспитания волевых качеств.

*Смелости:* броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула или скамьи.

*Настойчивости:* выполнение предельных нормативов по физической подготовке, поединки с односторонним сопротивлением.

*Решительности:* режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

*Инициативности:* самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

#### **Нравственная подготовка**

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

### **Методическая подготовка**

**Теория и методика освоения дзюдо**

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные -

самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

#### Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

#### Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

#### Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами. Классификация техники дзюдо

#### Классификация техники дзюдо

Броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

#### Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### **Судейская практика**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

### **Соревновательная подготовка**

Участие в 28 соревнованиях (контрольные, отборочные, основные) в течение года.

#### **Зачетные требования**

Выполнить нормативы УТГ первого года обучения.

#### **Рекреация**

Отдых и восстановление организма дзюдоиста.

#### Восстановительные мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **Программный материал учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения**

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техника**

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота,

одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена.

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперед, влево - назад, прямо, вправо - назад. Совершенствование техники выполнения "стержневых" (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

#### Техника 3 КЮ зеленый пояс

#### **Броски - Nage Waza**

1. Зацеп снаружи - Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс - Tsuru Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением - Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону - Ashi Gumma
5. Подсад голенью - Нале Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу - Harai Tsuru Komi Ashi
7. Бросок через голову - Tomoe Nage
8. Мельница - Kata Gumma
9. Бросок захватом двух ног - Morote-Gari

#### **Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Удушающий предплечьем спереди -Kata Juji Jime
2. Удушающий верхом скрещивая ладони вверх - GyakuJuji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз - Nami Juji Jime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок - Hadaka

Jime

5. Удушающий сзади двумя отворотами - OkuriEriJime
6. Удушающий отворотом сзади выключая руку - Kata Ha Jime
7. Узел поперек - Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame

#### Самооборона

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

#### **Тактика**

#### Тактика проведения технико-тактических действий

#### Однонаправленные комбинации

Зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка - выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

### *Разнонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп наружи - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

### Тактика ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

### Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

## **Физическая подготовка**

### **Специальная физическая подготовка**

*Развитие скоростно-силовых качеств.* Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

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

*Развитие "борцовской" выносливости.* Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением).

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

### **Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 м. С помощью ног, 4 м, без помощи

ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

*Спортивная борьба:* для развития силы - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями. Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

*Лыжный спорт:* для развития быстроты - гонки - 500м, 1000м; для развития выносливости - гонки 1,5-3 км. *Плавание:* для развития быстроты - проплытие коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплытие - 50 м, 100 м, 200 м.

*Другие виды двигательной деятельности:* для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа - дзюдоист удерживает его за ноги - перемещение партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

## **Психологическая подготовка**

### **Волевая подготовка**

*Для воспитания настойчивости:* - в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

*Для воспитания смелости:* - проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

*Для развития находчивости:* - в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

### **Нравственная подготовка**

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других

клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

### **Методическая подготовка**

#### **Теория и методика освоения дзюдо**

*Анализ соревнований.* Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

*Дзюдо в России.* Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях -чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

*Гигиенические знания.* Весовой режим дзюдоиста. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

*Терминология дзюдо.* Термины на русском и японском языках.

*Методика обучения и тренировки.* Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

*Планирование подготовки.* Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

*Психологическая подготовка.* Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

#### **Инструкторская практика**

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ обще развивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

#### **Судейская практика**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

#### **Соревновательная подготовка**

Принять участие в 28 соревнованиях (контрольные, отборочные, основные) в течение года.

#### **Зачетные требования**

Проведение контрольных испытаний.

## Рекреация

Отдых и восстановление дзюдоиста.

### Программный материал учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения

#### Технико-тактическая подготовка

##### Техника

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: ассиметричные-равновероятные для атаки. Учикоми. Рандори.

Способы преследования противника переход в борьбу лежа.

##### Техника 2 КЮ синий пояс

###### *БРОСКИ - Nage Waza*

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
4. Передний переворот - Sukuji Nage
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Gumma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi
10. Боковой переворот - Te Gumma

###### *Приемы борьбы лежа - Ne Waza*

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению - Ude Hishigi UdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime

##### Тактика

###### Тактика проведения технико-тактических действий

###### *Однонаправленные комбинации*

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

###### *Разнонаправленные комбинации*

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

#### *Тактика ведения поединка*

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

#### *Тактика участия в соревнованиях*

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного плана действий и его коррекция.

## **Физическая подготовка**

### **Специальная физическая подготовка**

#### *Развитие скоростно-силовых качеств.*

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

#### *Развитие скоростной выносливости.*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

#### *Развитие "борцовской" выносливости*

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

#### *Развитие ловкости*

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

### **Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для

развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

*Спортивная борьба:* для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг., под партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

*Спортивные игры:* футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

*Плавание:* для развития быстроты - плавание Юм, 25 м для развития выносливости - плавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

## **Психологическая подготовка**

### **Волевая подготовка**

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других людей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

### **Нравственная подготовка**

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль.

## **Методическая подготовка**

### **Теория и методика освоения дзюдо**

#### *Основы тренировки дзюдоиста*

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков.

Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

#### *Организация и содержание занятий*

Виды занятий - теоретические, практические. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные,

модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

#### *Планирование подготовки*

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

#### *Контроль и учет подготовки*

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

#### *Развитие и состояние дзюдо*

Сведения о развитии дзюдо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей кю и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

Анализ важнейших внутрироссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод изменения условий. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

#### *Отбор в сборные команды*

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

#### *Анализ участия в соревнованиях*

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

#### *Инструкторская практика*

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение "учикоми", проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

#### *Судейская практика*

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

### **Соревновательная подготовка**

Участие в 28 соревнованиях (контрольные, отборочные, основные) в течение года.

### **Рекреация**

Отдых и восстановление организма дзюдоиста.

Медиико-биологические средства восстановления физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, рациональное питание, (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), электропунктура, специальные упражнения на

растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

## Программный материал учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-5-го годов обучения

### Технико-тактическая подготовка

#### Техника

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию.

Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники. Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в "рваном" темпе, в красной зоне татам.

#### Техника 1 КЮ коричневый пояс

##### **Броски - Nage Waza**

1. Отхват под две ноги назад - O Soto Gumma
2. Подножка вперед седом -Uki Waza
3. Подножка вперед через туловище - Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Gumma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро -UshiroGoshi
6. Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage
7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake

##### **Комбинации - Renzoku Waza**

1. OUchiGari - Tai Otoshi
2. Ko Uchi Gari - Seoi Nage
3. Ko Uchi Gari - O Uchi Gari

##### *Контрдействия- Kaeshi Waza*

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi
2. Ushi Mata - Tai Otoshi
3. Seoi Nage - Te Guruma

##### *Болевые и удушающие приемы в стойке*

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki Gatame
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Aiji-Makikomi
3. Удушающий в стойке предплечьем - Tomoe-Jime

### Самооборона

Защита от угрозы - пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

#### **Тактика**

##### *Однонаправленные комбинации*

Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

##### *Разнонаправленные комбинации*

Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

##### Тактика ведения поединка

##### *Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке:*

изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойники, правостойники, темповики). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением. Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

##### Тактика участия в соревнованиях

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).

## **Физическая подготовка**

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. "Учи - коми" при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент "отрыва" его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между сериями 30с, между кругами - 4-6 минут. 1 -2 серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 серия - имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1 серия - 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 серия - 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе, 3 серия - 50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном, 5 серия - броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, Юс в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

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

**Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

*Гимнастика:* для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости -упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание. *Спортивная борьба:* для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

*Тяжелая атлетика:* упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

*Лыжные гонки, плавание.*

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на согнутых руках, 2 станция- бег по татами 100 м., 3 станция - броски партнера через спину 10 раз, 4 станция- забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево, 5 станция переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров, 6 станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз, 7 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, 8 станция - поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз, 9 станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд, 10 станция - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

#### Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут - 1 серия - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3 станция- сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4 станция - подтягивание на перекладине; 5 станция -имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6 станция - жим штанги лежа - 50 % от максимального веса; 7 станция -«учикоми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

### **Психологическая подготовка**

#### **Волевая подготовка**

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление.

#### **Нравственная подготовка**

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в гуманном отношении к другому человеку, к коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

### **Методическая подготовка**

#### **Теория и методика дзюдо**

##### *Прогнозирование спортивных результатов*

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя

динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России. *Интеллектуальная подготовка*

Цель и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоистов. Образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

#### *Планирование подготовки*

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

#### *Правила соревнований по дзюдо*

Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

#### *Задачи тренировки*

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

#### *Анализ участия в соревнованиях*

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

### **Инструкторская практика**

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. **Судейская практика**

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

#### **Соревновательная подготовка**

Участие в 28 соревнованиях (контрольные, отборочные, основные) в течение года.

### **Рекреация**

Отдых и восстановление организма дзюдоиста.

Психологические средства восстановления - мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства 1-3 годов обучения**

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техника**

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных занятий).

## **Тактика**

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладения приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

## **Физическая подготовка**

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения, способствующих развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.д. Упражнение с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирований умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

## **Психологическая подготовка**

### **Волевая подготовка**

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределение и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.д.

### **Нравственная подготовка**

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызания совести.

Нравственные чувства: чувства долга, гуманности, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

Религиозное самовоспитание – молитва, раскаяние, покаяние, соблюдение обета. Вера как чувство связанности, зависимости.

### **Методическая подготовка**

#### **Теория и методика освоения дзюдо**

##### *Возрастные периоды подготовки дзюдоистов*

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденция становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

##### *Динамика формирования спортивного мастерства*

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

##### *Планирование спортивной подготовки*

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

##### *Анализ спортивной подготовки дзюдоиста*

Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

##### *Моделирование соревновательной деятельности*

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

##### *Методика обучения*

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

##### **Судейская практика**

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Соревновательная подготовка**

Участие в соревнованиях (контрольные, отборочные, основные) 42 соревнования в год.

### **Рекреация**

Отдых и восстановление организма.

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### **Программный материал этапа высшего спортивного мастерства**

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на УТС, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятия с повышенными нагрузками, эффективно сочетаясь с восстановительными мероприятиями. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы дзюдо.

#### **Техника**

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных занятий).

#### **Тактика**

*Тактика проведения технико-тактических действий*

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

*Тактика ведения поединка*

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

*Тактика участия в соревнованиях*

Цель, средства для достижения цели, коррекция выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

#### **Физическая подготовка**

В зависимости от поставленных целей варьируется нагрузка в ОФП и СФП, которая поможет выйти на нужный уровень и показать планируемый результат.

### **Психологическая подготовка**

Специфика дзюдо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена, возникает внутренняя готовность бороться за ее появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать обусловлены индивидуально-психологическими особенностями. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств психологических состояний.

Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;
- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20.
- воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

### **Судейская практика**

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Соревновательная подготовка**

Участие в соревнованиях (контрольные, отборочные, основные) 84 соревнования в год.

### **Рекреация**

Отдых и восстановление организма.

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Приложение № 3  
к Дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт слепых»  
спортивная дисциплина – дзюдо

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «дзюдо»			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
3.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 32 кг)	комплект	3
4.	Гимнастическая палка «бодибар» (от 2 до 10 кг)	штук	6
5.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский	штук	1
7.	Дорожка беговая электрическая	штук	1
8.	Доска информационная	штук	1
9.	Зеркало	штук	2
10.	Канат для лазания	штук	3
11.	Канат для перетягивания	штук	1
12.	Ковер «татами»	комплект	1
13.	Координационная платформа («Босу»)	штук	2
14.	Кушетка массажная	штук	2
15.	Лента эспандер (резиновая)	штук	6
16.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	12
17.	Мат гимнастический	комплект	2
18.	Модуль для бросков	штук	4
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч для фитнеса (разного диаметра)	штук	4
21.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
24.	Перекладина гимнастическая	штук	1
25.	Пояс ручной для страховки	штук	2
26.	Секундомер электронный	штук	4
27.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
28.	Скамья гимнастическая	штук	3
29.	Стенка гимнастическая	штук	6
30.	Стойки силовые под штангу	комплект	1
31.	Табло информационное электронное	комплект	2
32.	Таймер спортивный (электронный) для спортивного зала	комплект	2
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
34.	Турник навесной	штук	4
35.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
36.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	2
37.	Эспандеры резиновые ленточные	комплект	2

Приложение № 4  
к Дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт слепых»  
спортивная дисциплина – дзюдо

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «дзюдо»											
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога», куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
2.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога», куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3.	Компрессионное спортивное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм-сауна	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	4	1	4	1
13.	Фиксатор для голеностопа	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

