

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № 09 от 28.08.2026г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 04 от 28.08.2026г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 879 от 31.08.2026г.

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «14» августа 2025 г. № 655 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 26.02.2026 г. № 352.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;

г. Батайск - 2026 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

Протокол № _____ от _____

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № _____ от _____ г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № _____ от _____

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «14» августа 2025 г. № 655 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 26.02.2026 г. № 352.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;

г. Батайск - 2026 г.

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин вида спорта «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 года № 655.

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.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития дзюдоистов и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами теоретических знаний: освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по дзюдо в учреждении.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач, укрепления здоровья, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерный план распределения учебного материала по этапам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6

При формировании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость определяется с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и требований техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — не более чем в двукратном размере от количества обучающихся, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

4. Объем программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4.5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

5.1. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- спортивные соревнования и иные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус».	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Объем соревновательной деятельности.

Соревнования в дзюдо - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске и участии в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающихся 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели. Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно- тренировочных мероприятий и участия в соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам
подготовки на этапах спортивной подготовки**

Разделы подготовки	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-54	20-29	17-29
Специальная физическая подготовка(%)	1-9	5-10	16-20	18-25
Участие в соревнованиях (%)	-	0-2	3-8	4-9
Техническая подготовка (%)	30-40	35-40	36-43	38-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	4-9	8-9	8-9
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Примерный учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
		Наполняемость групп (чел)			
		10-20		6-12	
1.	Общая физическая подготовка	133	156	130	158
2.	Специальная физическая подготовка	11	23	88	173
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	40	67
4.	Техническая подготовка	72	109	190	317
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	42	67
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	20	25
Общее количество часов в год		234	312	520	832

7. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание 	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; - воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора спортсменов.	
--	---	--	--

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

1. Общие сведения

Антидопинговая работа в МБУ ДО Спортивная школа № 2 проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 года № 396-ФЗ
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»
- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 19 января 2026 года)
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18)
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»

- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.)
- Международная конвенция Совета Европы против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.)
- Всемирный антидопинговый кодекс 2026.

Основные направления антидопинговой работы

Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди обучающихся.

Второе – это информационная работа с тренерско-преподавательским составом.

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

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями (законными представителями)
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов
- проведение агитационной работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и реализуются с обучающимися и их родителями (законными представителями), проходящих спортивную подготовку под роспись.

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, размещена на информационном стенде Учреждения. Также, на сайте учреждения актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План (общий) проведения антидопинговых мероприятий.

№ п/ п	Мероприятия	Сроки исполнени я	Ответственны е
1	Подготовка и утверждение документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	Сентябрь	Заместитель директора
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Заместитель директора
3	Ознакомление спортсменов под роспись с	Сентябрь	Тренеры-

	антидопинговыми правилами		преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора Инструкторы-методисты
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами - преподавателями и обучающимися СШ № 2 образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	По необходимости	Заместитель директора
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Заместитель директора
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности с обучающимися	В течение года	Тренеры–преподаватели
11	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями)	Согласно плану родительских собраний	Тренеры–преподаватели

На этапе начальной подготовки для обучающихся в рамках теоретической подготовки проводятся беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания для формирования правильных привычек. Обучающиеся ежегодно проходят образовательный антидопинговый онлайн-курс с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА».

В результате работы в группах НП в этом направлении будут сформированы:

- представления о допинге в спорте, о его последствиях для спортсменов
- представления о законодательных и нормативных документах по антидопинговой политике в спорте
- четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и резкое негативное отношение к допингу в спорте

Антидопинговые мероприятия на учебно-тренировочном этапе:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами
- ознакомления с правами и обязанностями спортсмена
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
- ежегодное прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов антидопинговая работа направлена на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются с целью стимулирования психофизических кондиций спортсмена исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата.

Задача тренерско-педагогического состава – научить обучающихся:

- проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

Прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса РАА «РУСАДА» возможно с 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс «Ценности спорта».

Для обучающихся разработан план антидопинговых мероприятий по этапам подготовки.

ПЛАН

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	<p>Раскрыть определение допинга на основе Всемирного антидопингового кодекса (ВАДА). Допинг - это совершение одного или нескольких нарушения антидопинговых правил.</p> <p>Изучить виды нарушений антидопинговых правил. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена - использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или метода - уклонение, отказ или неподчинение при взятии проб - нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - фальсификация или попытка фальсификации любой части процесса допинг-контроля <p>Познакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с запрещенным списком - перечень запрещённых в спорте субстанций и методов, основными группами субстанций: запрещённые всё время, запрещённые только в соревновательный период, запрещённые в отдельных видах спорта - с принципом строгой ответственности - спортсмен несёт ответственность за всё, что попадает в его организм - с доказательством нарушений - достаточно «любого надёжного доказательства»: признания самого спортсмена, показания свидетелей или заключения, сделанные на основании длительного наблюдения. Важно, привело ли использование запрещённой субстанции или метода к успеху или неудаче - с санкциями за нарушение - антидопинговое законодательство предусматривает два основных вида наказания: аннулирование (отмена результатов) и дисквалификация (отстранение от участия в соревнованиях). Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для	2 раз в год	<ul style="list-style-type: none"> • Информировать спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.

	здоровья спортсменов»		<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу). • Ознакомить с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения. • Рассмотреть последствия употребления допинга для спортсменов: физические (сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью и почками, гормональные сбои) и психологические (стресс, тревога, моральный конфликт). • Доносить главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!». <p>Обсудить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - санкции за нарушение антидопинговых правил — дисквалификацию (от нескольких месяцев до пожизненного запрета на участие в спорте), утрату титулов и наград - принцип «строгой ответственности» — спортсмен несёт полную ответственность за всё, что попадает в его организм. Незнание антидопинговых правил не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы - риски использования биологически активных добавок (БАД) — во многих странах правительства не регулируют их производство, и ингредиенты в составе препарата могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке. Спортсмен должен быть осторожен с БАД и принимать их только после консультаций со спортивным врачом.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	<p>Познакомить обучающихся с принципом строгой ответственности. Спортсмен несёт ответственность за всё, что попадает в его организм.</p> <p>Рассказать о запрещенном списке. Объяснить критерии включения субстанций и методов в список, а также рассказать, как он обновляется.</p> <p>Показать, как проверять препараты с помощью специальных сервисов, на что нужно обращать внимание.</p> <p>Обсудить опасность БАДов. Объяснить, что они регулируются только Роспотребнадзором, в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения.</p> <p>Рассказать о последствиях нарушений антидопинговых правил: аннулирование результатов, наложение санкций, обязательное опубликование нарушения спортсмена, а также возможны финансовые санкции.</p> <p>Объяснить, как доказывается нарушение антидопинговых правил: «биологический паспорт спортсмена», признания, показания свидетелей и другие документальные доказательства.</p>

			Обсудить права спортсмена: объяснить, что если положительная проба обнаружена у спортсмена в соревновательный период, результаты соревнования автоматически аннулируются. Однако спортсмен может избежать санкций или смягчить их, если докажет свою невиновность или незначительную степень своей вины.
	Беседа с родителями (законными представителями) о допинговых средствах и вреде применения допинга.	2 раза в год	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу - виды нарушений антидопинговых правил - роль родителей (законных представителей) в системе профилактики употребления допинга - группы риска, которые могут способствовать употреблению допинга - проблема допинга вне профессионального спорта, в частности, риск, связанный со спортивным питанием и БАДами. <p>Некоторые антидопинговые правила, которые следует разъяснять родителям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не использовать запрещённые субстанции и запрещённые методы. - Не уклоняться, не отказываться или не являться на процедуру сдачи пробы. - Не работать с тренерами, инструкторами, врачами, которые отбывают дисквалификацию в связи с нарушением антидопинговых правил. - Не употреблять пищевые добавки без консультации со спортивным врачом — они могут содержать запрещённые вещества. <p>Некоторые риски, связанные с употреблением допинговых средств, которые следует обсуждать с родителями:</p> <p>Вред здоровью — например, гормональные сбои, замедление роста, сердечные патологии из-за незрелости сосудистой системы.</p> <p>Нарушение правил «чистого спорта» - допинг — нарушение правил, которое может привести к дисквалификации и аннулированию результатов на соревнованиях.</p> <p>Попытка «быстрого» решения проблемы – допинг разрушает доверие и карьеру.</p>
	Физкультурно-спортивная игра «Честная игра»	1 раза в год	<p>Цель программы — реализовать потребности ребёнка в двигательной активности (силе, выносливости, ловкости, координации движений) и общении. Также программа помогает сформировать сплочённый коллектив, научить работать в команде, развить способность к сопереживанию и взаимопомощи.</p> <p>Некоторые задания, которые могут входить в программу «Честной игры»:</p>

			<p>Эстафета «Зигзаг удачи». Первый участник бежит с эстафетной палочкой, оббегает стойку и передаёт палочку второму участнику команды, сам встаёт в конец колонны.</p> <p>Эстафета «Бег пингвинов». Первый участник, зажав мяч между ног, прыжками передвигается до финишной стойки, обратно бежит бегом и передаёт мяч следующему участнику команды.</p> <p>Эстафета «Дружная команда». Первые участники берут корзинку с мячами и бегут до своих обручей, в каждый обруч выкладывают мячи. Затем бегом возвращаются к своим командам и, передав корзинку вторым участникам, встают в конец колонны.</p> <p>Эстафета «Мяч над головой». Первый игрок посылает мяч над головами игроков назад.</p> <p>Эстафета «Забег на лошадях». Участники сидят на ортопедических мячах (с ушками) и держатся руками за «ушки». По команде участники прыгают на мячах до финишной стойки, оббегают её и возвращаются, неся мяч в руках.</p>
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	https://course.rusada.ru/
	Ролевая игра «Контроль знаний»	1 раз в год	<p>Ролевая игра — разделение обучающихся на группы, каждая группа играет свою роль: спортсмен, тренер, член комиссии по допинг-контролю. С помощью ситуационных задач обучающиеся рассматривают вопросы, связанные с допинг-контролем, и принимают решения на основе знаний, полученных на предыдущих этапах занятия.</p> <p>Например:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортсмен получил приглашение на международное соревнование, но забыл проверить свой список запрещённых веществ и случайно принял препарат, содержащий запрещённое вещество — что следует сделать спортсмену? 2. Тренер подозревает, что один из его спортсменов использует запрещённые вещества, но не может доказать это — какие меры могут быть приняты тренером, чтобы предотвратить допинговое использование в команде? 3. Проверка препаратов с помощью специальных сервисов, например, на сайте РУСАДА. Участники учатся вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т. д.).
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	2 раза в год	<p>Документы, которые можно включить в содержание занятия:</p> <p>Всемирный антидопинговый кодекс — основополагающий документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.</p>

		<p>Общероссийские антидопинговые правила — утверждены Приказом Министерства спорта России от 24 июня 2021 №464.</p> <p>Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года.</p> <p>Приказ Минспорта России от 5 ноября 2024 №1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте».</p> <p>Виды нарушений</p> <p>Некоторые виды нарушений антидопинговых правил, которые можно включить в содержание занятия:</p> <ul style="list-style-type: none">• Наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Если в Запрещённом списке не установлен количественный порог, нарушением считается наличие любого количества запрещённой субстанции.• Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.• Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.• Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении — например, сочетание трёх пропущенных тестов и (или) непредоставление информации, допущенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев.• Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля — любое поведение, которое препятствует выполнению процедуры, включая намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации.• Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом — спортсмен или персонал спортсмена имеют при себе запрещённую субстанцию или метод, запрещённый в данный период (соревновательный или внесоревновательный), если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование этой субстанции или метода.• Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода.• Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещённого в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).• Соучастие — помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в
--	--	---

		<p>нарушении антидопинговых правил.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Запрещённое сотрудничество — сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации, с персоналом спортсмена, отбывающим срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил. <p>Процедура контроля</p> <p>Некоторые аспекты, которые можно включить в содержание занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Порядок проведения допинг-контроля — тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Для прохождения соревновательного тестирования, как правило, спортсменов отбирают на основании результатов соревнований или по жребию. • Обязанности спортсмена в процессе допинг-контроля — например, предоставлять информацию о своём местонахождении в целях проведения тестирования. • Фальсификация результатов допинг-контроля — манипуляции, направленные на искажение результатов, например, подмена мочи или предоставление ложной информации. • Система антидопингового администрирования и управления (АДАМС) — облегчает обмен информацией между антидопинговыми организациями и повышает эффективность тестирования. <p>Ответственность</p> <p>Некоторые меры ответственности за нарушение антидопинговых правил, которые можно включить в содержание занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дисквалификация — срок дисквалификации зависит от вида нарушения, обстоятельств дела, обнаруженной субстанции и факта наличия или отсутствия повторного нарушения. • Административная ответственность — например, статья 6.18 КоАП РФ «Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним». Умышленное нарушение спортсменом антидопинговых правил, выразившееся в использовании или попытке использования запрещённой субстанции, влечёт штраф от 30 до 50 тысяч рублей. • Уголовная ответственность — например, статья 230.1 УК РФ «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». • Дисциплинарная ответственность — например, статья 348.11 Трудового
--	--	---

			<p>кодекса РФ, которая предусматривает увольнение спортсмена за нарушение антидопинговых правил.</p> <p>Важно подчеркнуть, что незнание антидопинговых правил не освобождает от ответственности — спортсмен и персонал спортсмена несут личную ответственность за их соблюдение.</p>
Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	<ul style="list-style-type: none">• Информировать спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.• Ознакомить спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).• Ознакомить с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.• Рассмотреть последствия употребления допинга для спортсменов: физические (сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью и почками, гормональные сбои) и психологические (стресс, тревога, моральный конфликт).• Донести главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!». <p>Обсудить:</p> <ul style="list-style-type: none">- санкции за нарушение антидопинговых правил — дисквалификацию (от нескольких месяцев до пожизненного запрета на участие в спорте), утрату титулов и наград- принцип «строгой ответственности» — спортсмен несёт полную ответственность за всё, что попадает в его организм. Незнание антидопинговых правил не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы- риски использования биологически активных добавок (БАД) — во многих странах правительства не регулируют их производство, и ингредиенты в составе препарата могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке. Спортсмен должен быть осторожен с БАД и принимать их только после консультаций со спортивным врачом.	
«Запрещенные субстанции»	2 раз в год	<p>Цель — информировать о запрещённых веществах и методах, их влиянии на организм и результаты соревнований, а также о правилах проведения допинг-контроля.</p> <p>Теоретические знания</p> <ul style="list-style-type: none">• Объяснение обучающимися понятия «допинг»• Классификация запрещённых веществ и методов. Запрещённые вещества и методы классифицируются Всемирным антидопинговым агентством (WADA) в соответствии с международными стандартами. Они подразделяются на три	

		<p>категории:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вещества и методы, запрещённые на всегда — запрещены в любое время, в том числе вне сезона соревнований. К этой категории относятся анаболические стероиды, пептиды и другие стимуляторы, гормоны роста, маскирующие вещества и другие - вещества и методы, запрещённые во время соревнований — запрещены только в период соревнований. К этой категории относятся некоторые бета-блокаторы, маскирующие вещества и другие - вещества и методы, запрещённые в определённых видах спорта — запрещены только в определённых видах спорта. Например, глюкокортикостероиды запрещены в большинстве видов спорта, но допускаются в некоторых случаях для лечения медицинских проблем в определённых видах спорта, таких как теннис, гольф и др. • Ознакомление со списком запрещённых веществ и методов. Перечень определяется WADA и может быть дополнен национальными антидопинговыми организациями в соответствии с международными стандартами. Некоторые категории запрещённых веществ: анаболические агенты, бета-блокаторы, маскирующие вещества, диуретики и другие. • Обсуждение влияния запрещённых веществ на организм. Например, бета-блокаторы могут снизить частоту сердечных сокращений и уменьшить тревожность, что может дать преимущество в некоторых видах спорта, но также могут вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой. • Обсуждение последствий использования запрещённых веществ. Использование запрещённых веществ может привести к дисквалификации спортсмена, штрафам и другим негативным последствиям, которые могут повлиять на его карьеру. <p>Практические задания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ознакомление со списком запрещённых средств. Можно провести беседу по изученным вопросам, например, о международных стандартах для списка запрещённых веществ и методов, структуре запрещённого списка. • Заполнение таблицы. Например, по теме «Запрещённые вещества классов S3–S5» можно заполнить таблицу «Применение, допинг-эффект и побочные эффекты препаратов классов S3–S5». • Мониторинг изменений запрещённого списка. Можно провести беседу о том, как часто пересматривается запрещённый список, и привести примеры, когда ранее допустимые средства переходили в разряд запрещённых. • Анализ документов Всемирной антидопинговой программы. Например, можно
--	--	---

			провести практическую работу по анализу документов, которые определяют запрещённые вещества и методы, и заполнить стикеры с информацией о них.
Теоретическое занятие «Допинг и спортивная фармакология»	1 раз в год	<p>Допинг: определение понятия «допинг», запрещенные субстанции и методы, последствия применения допинга, процедуры допинг-контроля, санкции за нарушения антидопинговых правил.</p> <p>Спортивная фармакология</p> <p>Цели и задачи спортивной фармакологии:</p> <ul style="list-style-type: none">- повышение работоспособности спортсменов за счёт применения соответствующих препаратов- сокращение восстановительного периода- повышение уровня адаптации к сложным условиям (смена часовых поясов, повышенная влажность или жара, горный воздух, частые перелёты)- коррекция иммунной системы, которая угнетается при нагрузках высокой интенсивности. <p>Группы разрешённых препаратов спортивной фармакологии. Можно изучить, например, витамины (витамин С, витамин Е), никотиновую кислоту, препараты при недостатке кислорода.</p> <p>Принципы использования восстановительных средств в спорте. Например, недопустимо постоянное применение любых фармакологических препаратов без учёта периодичности подготовки спортсмена, так как это может привести к отрицательному эффекту.</p> <p>Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов. Задачи фармакологического обеспечения на восстановительном этапе (выведение из организма «шлаков», образующихся при тяжёлой физической нагрузке), в период интенсивной физической нагрузки (усиление синтеза белка в организме) и в предсоревновательном и соревновательном периодах (создание энергетических депо в организме, профилактика инфекционно-простудных заболеваний).</p> <p>Важно, чтобы медикаментозные препараты и пищевые добавки, широко применяемые в спорте, не содержали веществ, относящихся к Запрещённому списку ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство).</p>	
Теоретическое занятие «Психологические и имиджевые последствия допинга»	1 раз в год	<p>Цель занятия — сформировать у участников отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил, привить понимание негативных последствий применения допингов.</p> <p>Психологические последствия</p> <ul style="list-style-type: none">- Изменения психики под влиянием запрещённых субстанций.- Последствия для самовосприятия и самоуважения.	

			<ul style="list-style-type: none"> - Влияние допинга на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния, проблемы самоуважения, реакции проигравших). - Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещённую субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. <p>Важно акцентировать внимание на том, что психологические последствия допинга имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт.</p> <p>Имиджевые последствия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Влияние допинга на репутацию спортсмена и спорта в целом. - Стереотипы о допинге в общественном сознании: его «тотальность», «невозможность» спортивных успехов без него, «субъективность» в интерпретации результатов проб. - Негативное влияние допинга на имидж спортивной школы и тренерского состава. - Отражение проблемы допинга в общественном сознании — например, анализ публикаций по проблеме «допинговых скандалов» и критический анализ найденных сообщений.
	<p>Теоретическое занятие «Нормативно-правовая антидопинговой работы»</p> <p>база</p>	1 раз в год	<p>Законодательные акты</p> <p>Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года. Ратифицирована Российской Федерацией (Федеральный закон от 27 декабря 2006 года №240-ФЗ).</p> <p>Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Определяет понятия «допинг», «допинг-контроль» и другие термины.</p> <p>Приказ Министерства спорта России от 24 июня 2021 года №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».</p> <p>Приказ Минспорта России от 5 ноября 2024 года №1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте».</p> <p>Профессиональный стандарт «Специалист по антидопинговому обеспечению», утверждённый Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года №357н.</p> <p>Антидопинговые правила направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.</p> <p>Всемирный антидопинговый кодекс Всемирного антидопингового агентства</p>

		<p>(ВАДА).</p> <p>Правила международных федераций — они разрабатывают антидопинговые правила для своего вида спорта.</p> <p>Правила организаторов крупных соревнований — они также устанавливают антидопинговые правила.</p> <p>Также можно рассмотреть, как правила распространяются на общероссийские спортивные федерации: они публикуют правила, утверждённые международными федерациями, на русском языке, предоставляют информацию для формирования списка спортсменов для тестирования и содействуют в проведении тестирования.</p> <p>Процедура контроля</p> <p>Некоторые аспекты процедуры допинг-контроля, предусмотренные международными и национальными правилами:</p> <p>Тестирование. Существует два основных вида тестирования:</p> <p>Соревновательное — проводят на соревнованиях по правилам международной федерации или иной антидопинговой организации.</p> <p>Внесоревновательное - проводят в период учебно-тренировочных сборов либо в любое другое время, включая периоды отдыха спортсменов, по планам антидопинговых организаций. Важное направление внесоревновательного тестирования — целевое тестирование — его проводят, когда возникают основания для этого: резкий рост результатов спортсмена, взаимодействие спортсмена с персоналом, уличенным ранее в применении запрещённых средств и методов.</p> <p>Формирование регистрируемого пула тестирования — списка спортсменов высшего уровня, составляемого каждой международной спортивной федерацией и национальной антидопинговой организацией.</p> <p>Анализ проб - допинг-пробы анализируют только в лабораториях, аккредитованных ВАДА или одобренных ВАДА иным образом. Выбор конкретной лаборатории осуществляет антидопинговая организация, ответственная за обработку результатов.</p> <p>Обработка результатов - расследование случая нарушений антидопинговых правил и сбор материалов, включая выявление смягчающих и отягчающих обстоятельств.</p> <p>Ответственность</p> <p>Антидопинговое законодательство предусматривает два основных вида наказания за нарушение антидопинговых правил:</p> <p>1. Аннулирование — отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных пробах) в определённом соревновании или спортивном</p>
--	--	---

			<p>мероприятии с изъятием всех наград, очков и призов.</p> <p>2. Дисквалификация — отстранение спортсмена или иного лица на определённый срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности. Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено это нарушение.</p>
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	https://course.rusada.ru/

9. Планы инструкторской и судейской практики

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется знание правил судейства соревнований и предварительная подготовка к конкретному соревнованию. Подготовка судей по дзюдо осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают анализ действующих классификационных программ, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий. Спортивный судья должен осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним, исполнять обязанности в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

На этапе начальной подготовки судейская и инструкторская практика не предусмотрены. Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в тренировочных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им судейской категории.

Примерный план инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. 1.Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо с начинающими спортсменами 1.2.Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. 4. Тренировка основных технических элементов и приемов.	В соответствии с годовым планом спортивной подготовки

		5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Характеристика судейства, основные обязанности судей. 2. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются 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) с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от

26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373).

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочном-этапе(этапе спортивной	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том	1 раз в 12 месяцев

специализации)	числе по углубленной программе медицинского обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся 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 и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта дзюдо

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			2	1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.	Подтягивание из виса лежа на	количество раз	не менее	

	низкой перекладине 90см		6	4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			2	1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			8	7
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.	Челночный бег 3x10	с	не менее	
			11,0	11.4
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			4	2
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.	Челночный бег 3x10	с	не менее	
			10,5	10.8
2.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 30с)			
			6	4
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.	Челночный бег 3x10	с	не менее	
			10,4	10.7
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			8	6
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
1.	Челночный бег 3x10	с	не менее	
			9,7	10.1
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			10	8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10

2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	10
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 лет				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			18	14
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	12
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет и старше				
5.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			20	15
5.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	15
5.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
5. Нормативы специальной физической подготовки				
6.1.	Челночный бег 3x10	с	не менее	
			10,0	10.6
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			12	10
7.Уровень спортивной квалификации.				

7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
7.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

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 «дзюдо»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо».

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

Этап начальной подготовки 1 года обучения.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка.

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с

касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание- опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны 53 головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- Группировка (сидя, лежа, перекач назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в висе и висе лежа - девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед - назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Специальная физическая подготовка.

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные. Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений 54 (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка.

- 6 КЮ - белый пояс.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй - приветствие стоя. Дза-рэй - приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй - стойки. Шинтай - передвижения: Аюми-аши - передвижение обычными шагами, Цуги-аши - передвижение приставными шагами: вперёд-назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки - повороты (перемещения тела): на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад. Кумиката - захваты (основной захват - рукав - отворот).

- КУДЗУШИ - выведение из равновесия:

- Маэ-кудзуши - вперед
- Уширо-кудзуши – назад
- Миги-кудзуши - вправо
- Хидари-кудзуши – влево
- Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо
- Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево
- Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо
- Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево

- УКЭМИ - падения:

- Еко (Сокухо) - укэми - на бок
- Уширо (Кохо) -укэми - на спину
- Маэ (дзэнпо) -укэми - на живот
- Дзэнпо-тэнкай-укэми - кувырк

- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия вперед (Маэкудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - передвижение обычными шагами (Аюми-аши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение

из равновесия назад вправо (У широмиги-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад влево (У широ-хидари-кудзуши); Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) - укэми).

- 5КЮ - желтый пояс
- НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
 - Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу
 - Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу
 - Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу
 - Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра
 - О-сото-гари - отхват
 - О-гоши - бросок через бедро подбивом
 - О-учи-гари - зацеп изнутри голенью - Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо
- КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:
 - Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку
 - Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой
 - Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек
 - Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы
 - Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом

Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Этап начальной подготовки 2 и 3 годов обучения

Общая физическая подготовка.

а) Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с.) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с.) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забега на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3-5 м).

Подвижные игры и эстафеты. При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

б) Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата

руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3х 10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Специальная физическая подготовка.

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:

О-сото-отоши - задняя подножка

О-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки

О-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью

Моротэ-сэой-нагэ - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

• Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

• 4 КЮ - оранжевый пояс

• НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:

- Ко-сото-гари - задняя подсечка

- Ко-учи-гари - подсечка изнутри

- Коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи

- Цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота

- Окури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов

- Тай-отоши - передняя подножка

- Харай-гоши - подхват бедром (под две ноги)

- Учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу)

• КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:

- Кузурэ-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом из-под руки

- Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги
- У широ-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку
- Кузурэ-эко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки
- Кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом руки
- Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки
- Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
 - Цубамэ-гаэши - контрприем от боковой подсечки
 - Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри
 - Хараи-гоши-гаэши - контрприем от подхвата бедром
 - Учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри
 - Содэ-цурикоми-гоши - бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
 - Ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью
 - Учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием
- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.
- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэ-эко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэса-гатамэ); подсечка изнутри (Ко-учи-гари) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кузурэ-ками-шихо-гатамэ).
- Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка.

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

- Для воспитания 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.

Учебно-тренировочный этап 1 -2 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

б) Средства развития общих физических качеств: - Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног

до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. 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).

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре 58 лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. - Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.

- Координационные. Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3x10 м.

- Повышающие гибкость. Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

Специальная физическая подготовка.

• Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

- На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

• Поединки:

- Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спрутами.

- 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.

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

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

Техническая подготовка.

Совершенствование техники 5,4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

• 3 КЮ - зеленый пояс НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью
- Цуригоши - бросок через бедро с захватом пояса
- Екоотоши - боковая подножка на пятке (седом)
- Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
- Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри
- Харай-цурикомиаши - передняя подсечка под отставленную ногу
- Томоз-нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот
- Ката-гурума - бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
- Гяку-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
- Нами-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
- Окури-эри-джимэ - удушение сзади двумя отворотами
- Ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку
- Хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем
- Удэ-гарами - узел локтя
- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ
- рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
- Моротэ-гари - бросок захватом двух ног
- Кучики-даоши - бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Кибису-гаэши - бросок захватом ноги за пятку
- Сэои-отоши - бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями
- Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку
- Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

• Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - бросок через бедро с захватом пояса (Цури- гоши), подхват бедром (Харай-гоши) - подхват изнутри (Учи-мата). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

• Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка по выставленную ногу (Дэ-аши- барай) - отхват (О-сото-гари), боковая подсечка под выставленную ногу

(Дэ-аши-барай) - (Сэои- нагэ) - бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
 - Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника.
- Цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

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

Учебно-тренировочный этап 3-4 годов обучения

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силловые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м., 60 м., прыжок в длину. Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон. Броски партнера на скорость.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс, 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке. Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин.

- Координационные. Боковой переворот, рондат. Челночный бег 3x10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты. Игры с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Имитация метательных движений. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера.

Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовые. 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 с.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления 61 до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

• 2 КЮ - синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
 - Тани-отоши - задняя подножка на пятке (седом)
 - Ханэ-макикоми - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
 - Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром
 - Уцури-гоши - обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
 - О-гурума - бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
 - Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
 - Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед
 - КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий
 - Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
 - Удэ-хишиги-хара-гатамэ - рычаг локтя внутрь через живот
 - Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
 - Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
 - Удэ-хишиги-аши-гатамэ - рычаг локтя внутрь ногой
 - Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя отворотами
 - Кататэ-джимэ - удушение спереди предплечьем
 - Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами
- Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков
- Тэ-гурума - боковой переворот
 - Оби-отоши - обратный переворот с подсадом с захватом пояса

- Даки-вакарэ - бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- Учи-макикоми - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
- О-сото-макикоми - отхват в падении с захватом руки под плечо
- Харай-макикоми - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- Учи-мата-макикоми - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Хиккоми-гаэши - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ - рычаг локтя захватом головы и руки ногами
- Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь
- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) - рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Тактическая подготовка. а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью (О-учи-гари) - отхват (О-сото- гари), передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэцурикоми-аши) - бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми), передняя подножка (Тай-отоши) - подхват изнутри (Учи-мата), задняя подножка (О-сото-отоши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-учи-гари) - боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай), передняя подсечка под отставленную ногу (Харай-цурикоми-аши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - зацеп голенью изнутри (О-учи-гари), бросок через спину захватом руки под плечо (Сото- макикоми) - задняя подножка (О-сото-отоши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) 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.

- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях

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

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения.

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг). Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площади татами.

- Повышающие выносливость. Прыжки на скакалке. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс 2-3 км. Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м. Длительная отработка техники до 20 минут.

- Координационные. Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч. Челночный бег 3x10 м. Моделирование ситуации с элементами противоборства. - Повышающие гибкость. Упражнения у гимнастической стенки. Барьерный бег. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

• 1 КЮ - коричневый НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- О-сото-гурума - отхват под две ноги

- Уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом)

- Еко-вакарэ - подножка через туловище вращением

- Еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом)

- Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро

- Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом

- Суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад

- Еко-гакэ - боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA) - техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке

- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

- Томозэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА - запрещенная техника.

НАГЭ-ВАДЗА. - техника бросков

- Даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием)

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

- Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием)

- Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)

- До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

• Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Sotomakikomi) - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto- gake) - бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Haraitsurikomi- ashi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoinage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashibarai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

• Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuriashi-barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

б) 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.

в) Тактика участия в соревнованиях

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

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и

			права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются учреждением при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

В процессе реализации Программы проводятся ***обязательные инструктажи по технике безопасности***.

Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- начало второго полугодия.

Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе заключение договоров 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 и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию составлены согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в организации осуществляется путем прохождения тренерским составом курсов повышения квалификации.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

3. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.

5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с. 79

7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР/ Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
8. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР/Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
9. Дзюдо. Система и борьба. Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, В.М.Невзоров, Ю.М.Схаляхо. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006 г.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Заставная Б. перевод с английского «Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано». - Москва, 2012.
12. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
13. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
15. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. - М.: АСТ Астрель, 2003
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
17. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
19. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
20. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
21. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов - М.: ФиС 1995.- 241с. 53
22. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
23. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.: 2003.
24. «Основы классического дзюдо» Г.П. Пархомович (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) - Пермь 1993.
25. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным». В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва. 2008.

Интернет источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ // <https://minobrnauki.gov.ru>
3. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА)

