

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
СРЕДНЕАХТУБИНСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МАУ ДО СШ Среднеахтубинского района)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО СШ Среднеахтубинского района

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ  
Среднеахтубинского района

протокол № 1 от «21» 04 2023 г.

  
Ю.В.Пальбаум  
приказ № 89 от «24» 04 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Возраст обучающихся: 5 – 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:  
Ермаков А.А. – тренер-преподаватель  
второй категории  
Кобликова О.Н. – инструктор-  
методист второй категории  
Прокопчук С.В. – инструктор-  
методист второй категории  
Воробьев Д.Н. – тренер-  
преподаватель

р. п. Средняя Ахтуба  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Характеристика программы	3
3.	Нормативная часть программы	4
4.	Учебно-тематический план	5
5.	Содержание программы	5
5.1.	Общая физическая подготовка	5
5.2.	Воспитательная работа	7
5.3.	Психологическая подготовка	8
5.4.	Врачебный контроль	8
5.5.	Теоретическая подготовка	9
5.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	10
5.7.	Восстановительные средства и мероприятия	12
6.	Система соревнований	12
7.	Методическое обеспечение программы	12
7.1.	Педагогический контроль. Тестирование	12
8.	Нормативы	13
9.	Список литературы	15

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по дзюдо для спортивных школ (СШ) составлена в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», нормативно - правовых актов, регулирующих деятельность спортивных школ, Устава МАУ ДО СШ Среднеахтубинского района (СШ), подготовлена на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022N 1305

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей СШ.

*Основная направленность* образовательной программы в спортивно-оздоровительной группе выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой дзюдо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе от 5 до 17 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся в возрасте с 5 лет, желающие заниматься борьбой дзюдо и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

*Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:*

- улучшить состояние здоровья;
- закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям дзюдо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники дзюдо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;

## **2. Характеристика дополнительной образовательной общеразвивающей программы**

Дзюдо - дословно - «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.

Датой рождения дзюдо считается день основания Д.Кано первой школы дзюдо в 1882

году. Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892- 1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913 г., II Дана 1917 г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры, обучал студентов, на основе дзюдо разработал комплекс упражнений по самозащите для ГТО 2 ступени. Первая школа дзюдо была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.

Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осазкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»). Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического совершенствования воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений – через 11-13 лет специализированной подготовки.

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0350001611Я**. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код.

### 3. Нормативная часть программы

#### *Учебный план программы*

Этап подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю	Годовая учебно - тренировочная нагрузка	Min число обучающихся	Max число обучающихся
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	312	15	20

Перевод обучающихся в группу начальной подготовки 1 года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, достижением возраста 7 лет.

### 4. Учебно-тематический план

Продолжительность учебного года составляет 52 недели (непосредственно в условиях спортивной школы и в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха).

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

*Примерный план – график распределения учебных часов (6 часов в неделю)*

Для спортивно-оздоровительных групп (6 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
ОФП	18	17	16	15	15	15	15	16	12	17	17	16	175
СФП	6	7	7	5	9	6	8	9	6	5	7	7	86
Теория	2	2	2	1	2	2	1	2	-	1	1	1	20
Контрольные нормативы	2	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	6
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Соревнования	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	4
Медицинское обследование	2 раза в год												4
<b>Итого</b>	29	27	26	26	27	24	27	28	21	26	26	25	312

## 5. Содержание программы

### 5.1 Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

#### 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; хлопнув 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 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, перекаат 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).

## 5.2. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей занятий с юными дзюдоистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения дзюдоиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

### План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2	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
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		

2.1	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 общеразвивающую программу.	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные общеразвивающие программы	В течение года
3. Развитие творческого мышления			
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

### 5.3. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки дзюдоиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

### 5.4. Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительной группе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

### 5.5. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины	0,5
2.	Краткий обзор развития дзюдо	История создания дзюдо. Сведения о развитии дзюдо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.	1
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм	1
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе СШ. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма дзюдоиста	1
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШ	1
7.	Общие понятия о технике. Правила соревнований	Технический арсенал дзюдоиста: броски, болевые приемы, удержания, удушающие приемы. Терминология дзюдо. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.	1
8.	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.	0,5
9.	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость	1

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно- тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (ч 1 . 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ)

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма			Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия		
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Специалист по антидопинговому обеспечению	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

					Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Специалист по антидопинговому обеспечению	1 раз в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	1. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Специалист по антидопинговому обеспечению	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

## 5.7. Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

## 6. Система соревнований

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

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. На данном этапе подготовки соревнования не планируются.

## 7. Методическое обеспечение программы

### 7.1. Педагогический контроль. Тестирование.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Перед тестированием проводится разминка.

*Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:*

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для дзюдо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине* из виса на низкой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине* с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

д) *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)* выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

## 8. Нормативы по борьбе дзюдо

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)	6	4	3	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	13	12	11	10	9	8
Отжимания в упоре лежа (к/р.)	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	120	110	100	110	100	90
<i>Техническая подготовка</i>						
	5		4		3	
И.п.- «борцовский мост» забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги значительное смещение головы и рук относительно И.п	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при	

			группировке
Владение техникой дзюдо во всех основных классификационных группах	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

## 9. Список литературы

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденная приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1305
2. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
3. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
4. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
5. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
6. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
8. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие /В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
9. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.:Советский спорт, 2011. – 448 с.

### Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.пф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Сайт федерации дзюдо России (<https://www.judo.ru>)