

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо имени Александра Козлова
(ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо
имени Александра Козлова
от 30.12.2025 № 339/ос

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Срок реализации программы: 4 года

Екатеринбург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	5
2.1	Срок реализации этапа начальной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на начальном этапе спортивной подготовки	10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на начальном этапе спортивной подготовки	10
2.4	Годовой учебно-тренировочной план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки	13
2.5	Календарный план воспитательной работы	15
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3.	Система контроля	22
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	22
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	22
4.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	28
4.1.	Рабочая программа тренера-преподавателя	30
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным отдельным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	39
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	40
6.1.	Материально-технические условия	40
6.2	Кадровые условия	42
6.3	Информационно-методические условия	42
	Список литературы	44

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в государственном автономном учреждении дополнительного образования Свердловской области спортивной школе олимпийского резерва по самбо и дзюдо имени Александра Козлова (далее – ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, Учреждение).

Целью реализации 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.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, разработанная и реализуемая ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Основные понятия, используемые в Программе:

спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка предполагает целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психологическую стороны подготовки спортсмена;

спортсмен - физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу;

федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта.

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова реализует Программу на бюджетной основе в рамках установленного государственного задания.

Программа составлена с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и в соответствии с нормативными правовыми документами:

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 833 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – федеральный стандарт спортивной подготовки);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач на всех этапах спортивной подготовки:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапу начальной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Цели обучения на начальном этапе спортивной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

выполнение контрольно-переводных нормативов,

овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками на этапе начальной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Дзюдó - дословно - «Мягкий 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.

Во Всероссийском реестре видов спорта (далее – ВРВС) номер-код вида спорта «дзюдо» - 035 000 1611 Я

Каждая спортивная дисциплина в виде спорта «дзюдо», имеет номер-код во ВРВС:

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

весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 57+ кг	035	049	1	8	1	1	Д
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 66+ кг	035	050	1	8	1	1	Ю
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
ката	035	036	1	8	1	1	Я
дзю-но-ката	035	040	1	8	1	1	Я
катамэ-но-ката	035	041	1	8	1	1	Я
кимэ-но-ката	035	042	1	8	1	1	Я
нагэ-но-ката	035	043	1	8	1	1	Я
кодокан-госин-дзюцу	035	044	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

А - мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б - женщины, девушки (девочки, юниорки);

Г - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Д - девушки (девочки, юниорки);

Е - мужчины, девушки (девочки, юниорки);

Ж - женщины;

Л - мужчины, женщины;

М - мужчины;

Н - юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

С - юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Ф - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

Э - юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Ю - юноши (мальчики, юниоры);

Я - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Дзюдо - вид единоборств, в котором наряду с бросками разрешены удушающие и болевые приемы на руки. Спортсмены выступают в кимоно на специальных матах - татами. Для достижения победы атакующий борец должен либо выполнить бросок соперника на татами на спину, либо провести удержание на 30 секунд, либо болевой или удушающий приемы.

Оценки выставляются по следующей системе: чистая победа - «иппон» (10: 0) и «ваза-ари» (1:0).

Соревнования по дзюдо проводятся по весовым категориям. Продолжительность поединка составляет 4 минуты.

В дзюдо существует множество как атакующих, так и защитных техник. Есть три главные категории техники в дзюдо:

«Нагэ вадза» - техника проведения бросков;

«Катамэ вадза» - техника, направленная на проведение удержаний, болевых, удушающих приёмов;

«Атэми вадза» - техника нанесения обездвиживающих или отвлекающих ударов по ключевым точкам.

Принцип эффективности дзюдо заключается в использовании силы противника против него самого. Дзюдо не просто так называется мягким путем, восточное единоборство позволяет вести сбалансированный тип боя, не причиняя сопернику критического ущерба.

Дзюдо оказывает значительное влияние на организм и телосложение человека. В процессе занятий укрепляется здоровье, гармонично развиваются физические качества, совершенствуется телосложение - формируется рациональная осанка, укрепляется свод стопы. В процессе физической подготовки развиваются координационные способности, скоростно-силовые и скоростные способности, повышается уровень выносливости и гибкости. Дзюдо могут начинать заниматься девочки и мальчики.

2.1. Срок реализации этапа начальной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в календарном году зачисления исполнилось (или) исполнится 7 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица старше возраста, установленного для зачисления.

Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе начальной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10

Срок реализации и обучения на этапе начальной подготовке максимально составляет четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимся спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста.

Наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Особенности комплектования учебно-тренировочных групп в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «дзюдо» и этапам спортивной подготовки с учетом:

объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

возраста обучающегося;

наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «дзюдо».

2) допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;

3) в случаях формирования учебно-тренировочных групп с численностью, превышающей двукратное количество обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, в исключительных случаях допускается формирование учебно-тренировочных групп с численностью больше максимальной наполняемости, при условии обеспечения соблюдения требований по технике безопасности и единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

4) зачисление, перевод и отчисление лиц из состава обучающихся оформляется приказом директора;

5) спортсмены ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова могут быть переведены из группы одного тренера-преподавателя в группу к другому тренеру-преподавателю на основании приказа директора;

6) отдельные спортсмены, осваивающие в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, выполнившие требования, установленные Программой и федеральным стандартом спортивной подготовки, но не достигшие возраста, установленного требованиями для перевода в учебно-тренировочную группу следующего этапа спортивной подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены на следующий год раньше срока по решению педагогического (тренерского) совета Учреждения;

7) возможен перевод обучающихся из других учреждений на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном учреждении.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапе начальной подготовки по годам

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Требования	
				начало этапа спортивной подготовки	окончание этапа спортивной подготовки
Этап начальной подготовки	1	7	10	выполнение нормативов	выполнение нормативов, сдача теоретического теста, участие в контрольных соревнованиях
	2	8	10	выполнение нормативов	выполнение нормативов, сдача теоретического теста, участие в контрольных соревнованиях
	3	9	10	выполнение нормативов	выполнение нормативов, сдача теоретического теста, участие в контрольных соревнованиях
	4	10	10	выполнение нормативов	выполнение нормативов,

					сдача теоретического теста, участие в контрольных соревнованиях
--	--	--	--	--	---

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на начальном этапе спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого года обучения имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6
Общее количество часов в год	234	312

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на начальном этапе спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Учебно-тренировочные, в том числе теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме их организации:

Форма организации учебно-тренировочного занятия	Описание учебно-тренировочного занятия	Преимущества формы учебно-тренировочного занятия	Возможность применения на этапе начальной подготовки
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства	+
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники	+
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в	+

		удобное для спортсмена время	
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.	
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм	+

Учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности спортсмена.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (примерно 15-20 % занятия) - организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, функциональная подготовка организма спортсмена к выполнению нагрузок, обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке.

Основная часть (примерно 65-70 % занятия) - изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие физических качеств, выполнение заданного объема подготовки, психологическая подготовка, выработка способности к высоким психическим напряжениям.

Заключительная часть (примерно 10-20 % занятия) - снятие напряжения, раскрепощение мышц, нормализация функционального состояния всех систем организма спортсмена, психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций), педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма. Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная.

На этапе начальной подготовки рекомендуется использовать прямолинейно-восходящую форму, обеспечивающую поступательное втягивание в нагрузку и планомерное повышение подготовленности занимающихся.

В целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова применяется проведение учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы. Основанием для перевода обучающихся на самостоятельную работу является:

период очередного отпуска тренера-преподавателя;

отсутствие возможности замещения другим тренером-преподавателем в период учебного отпуска тренера-преподавателя, отпуска без сохранения заработной платы, нахождения в служебной командировке, больничном листе и др.;

праздничные и/или выходные дни;

объявленный карантин.

Порядок организации самостоятельной работы определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова.

2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапе начальной подготовки

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Специальные тренировочные мероприятия		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам		
2.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2-х суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации

3. Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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

Различают следующие виды соревнований:

контрольные соревнования - проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена;

отборочные соревнования - проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации;

основные соревнования - проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, представляет собой участие в контрольных соревнованиях начиная с первого года обучения.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	первый год	второй год	свыше двух лет
Контрольные	1	2	2
Отборочные	-	-	-
Основные	-	-	-
Состязания	-	-	-

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки

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

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года с учетом сроков спортивного сезона в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова устанавливается с 1 января по 31 декабря.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки

Таблица 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	54-64 %	50-54 %
Специальная физическая подготовка	1-9 %	5-10 %
Участие в спортивных соревнованиях	-	0-2
Техническая подготовка	30-40 %	35-40 %
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-9 %	4-9 %
Инструкторская и судейская практика	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3 %	1-3 %

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия, час.	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5	6
1.	Общая физическая подготовка	126-150	156-168
2.	Специальная физическая подготовка	2-21	16-31
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-6
4.	Техническая подготовка	70-94	109-125
5.	Тактическая подготовка	9-21	12-29
6.	Теоретическая подготовка		
7.	Психологическая подготовка		
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-
10.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль	2-7	3-9
11.	ВСЕГО в год	234	312
12.	В том числе самостоятельная подготовка	не более 46	не более 62

Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (час, %)	Этап начальной подготовки							
		НП-1		НП-2		НП-3		НП-4	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		6		6	
1.	Общая физическая подготовка	136 (58 %)		164 (52,5 %)		160 (51 %)		156 (50 %)	
2.	Специальная физическая подготовка	12 (5 %)		19 (6 %)		23 (7,5 %)		24 (7,7 %)	
3.	Техническая подготовка	73 (31 %)		109 (35 %)		109 (35 %)		110 (35,3 %)	
4.	Тактическая подготовка	1	(4 %)	3	(4 %)	3	(4 %)	3	(4 %)
5.	Теоретическая подготовка	6		7		7		7	
6.	Психологическая подготовка	2		2		2		2	
7.	Аттестация	2	(2 %)	2	(1,5 %)	2	(1,5 %)	2	(1,5 %)
8.	Восстановительные мероприятия	0		0		0		0	
9.	Медицинское обследование	2		3		3		3	

10.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
11.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3 (1 %)	3 (1 %)	5 (1,5 %)
12.	ВСЕГО в год	234	312	312	312
13.	В том числе самостоятельная подготовка	не более 46	не более 62		

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа реализуется через беседы, диспуты, встречи, семинары в соответствии с планом на учебно-тренировочный год.

Задачи воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Срок проведения
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	в течении года
2.	Режим питания и отдыха	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима; восстановительных мероприятий после тренировки; оптимального питания; профилактика переутомлений и травм	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
3.	Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж по технике безопасности «Правила поведения в спортивном зале и на спортивных объектах»	январь, сентябрь
4.	Профилактика безопасности детства	Проведение бесед с обучающимися на темы: правила дорожного движения; правила поведения на воде, в лесу; правила противопожарной безопасности	май, декабрь
5.	Профилактика вредных привычек	Проведение профилактических бесед с обучающимися о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании; о вреде табакокурения, алкоголизма	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий

6.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
7.	Мероприятия по обучению действиям в чрезвычайных ситуациях, в том числе вызванных террористическими актами	Беседах, направленных на профилактику экстремизма в молодежной среде	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. План мероприятий утверждается ежегодно.

В соответствии с подпунктами 4, 5 пункта 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;

анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже

международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
Начальная подготовка	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами	январь	инструктаж проводит специалист ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Движение Fair Play в мире»	1 раз в год	честная борьба, нечестная борьба, в чем их разница. Почему следует соревноваться честно?
	Теоретическое занятие «Почему допинг запрещен в спорте»	1 раз в год	вред, который допинг наносит духу спорта и организму спортсменов (последствия применения запрещенных субстанций и/или методов). Обязанности спортсмена соблюдать антидопинговые правила
	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, использование методических материалов
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		научить родителей (законных представителей) юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку дня родительского собрания вопрос формирования антидопинговой культуры. Использовать памятки для родителей
	Семинар для тренеров	1-2 раза в год	семинар проводит ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс «Ценности спорта».

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

Согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ Минздрава России № 1144н) медицинский допуск к занятиям спортом осуществляется учреждениями практического здравоохранения на основании результатов ежегодных профилактических осмотров (диспансеризаций) детей и подростков, установленных на основании их группы здоровья.

Медицинские требования к лицам, занимающимся спортом на этапе начальной подготовки определены программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в соответствии с приложением № 1 к приказу Минздрава России № 1144н.

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся на этапе начальной подготовки осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее одного раза в год.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся проводятся при необходимости перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Средства восстановления подразделяются на три группы:

педагогические;

психологические;

медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относится:
соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;

рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
правильное сочетание работы и отдыха;

рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в отдельном микроцикле.

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

правильный выбор мест тренировки.

К психологическим средствам восстановления относятся:

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия

психологическая мышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон,
отдых;

внушение;

психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления (гигиенические средства):

водные процедуры закаливающего характера;

душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

тренировочные занятия в благоприятное время суток.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Медицинские осмотры при поступлении в Учреждение	При определении допуска к занятиям видом спорта «дзюдо»
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (при необходимости)
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой ГАУ ДО СО СШОР по самбо дзюдо имени Александра Козлова, на основе разработанных контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, теоретического теста, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Целью промежуточной аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам Программы после каждого периода обучения для перевода на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация включает:

выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, основанных на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки;

теоретическое тестирование,

наличие медицинского допуска;

результаты участия в контрольном (ых) соревновании (ях).

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в рамках этапа начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	уровень оценки (баллы)	девочки	уровень оценки (баллы)
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет						
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	4 и более 3 2	5 4 3	3 и более 2 1	5 4 3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6 и более 5 4	5 4 3	5 и более 4 3	5 4 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3 и более +2 +1	5 4 3	+4 и более +3 +2	5 4 3

1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	4 и более 3 2	5 4 3	3 и более 2 1	5 4 3
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет						
2.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	10,6 и менее 10,8 11,0	5 4 3	10,6 и менее 11,2 11,4	5 4 3
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	6 и более 5 4	5 4 3	4 и более 3 2	5 4 3
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет						
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	10 и более 8 6	5 4 3	8 и более 6 4	5 4 3
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10 и более 8 6	5 4 3	9 и более 7 5	5 4 3
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5 и более +4 +3	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
3.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	4 и более 3 2	5 4 3	3 и более 2 1	5 4 3
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет						
4.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	10,1 и менее 10,3 10,5	5 4 3	10,4 и менее 10,6 10,8	5 4 3
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	8 и более 7 6	5 4 3	6 и более 5 4	5 4 3
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет						
5.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	12 и более 9 6	5 4 3	10 и более 7 4	5 4 3
5.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12 и более 10 8	5 4 3	11 и более 9 7	5 4 3
5.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5 и более +4 +3	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет						
6.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	10,0 и менее 10,2 10,4	5 4 3	10,3 и менее 10,5 10,7	5 4 3
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	10 и более 9 8	5 4 3	8 и более 7 6	5 4 3
7. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше						
7.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	14 и более 11 8	5 4 3	13 и более 10 7	5 4 3
7.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14 и более 12 10	5 4 3	13 и более 11 9	5 4 3
7.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет						
8.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,3 и менее 9,5 9,7	5 4 3	9,7 и менее 9,9 10,1	5 4 3
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	14 и более 12 10	5 4 3	12 и более 10 8	5 4 3
9. Теоретическое тестирование						
9.1	НП 1,2,3,4	ответить на 3 вопроса			каждый правильный ответ	1
Теоретическое тестирование (не проводится при зачислении)						

Описание выполнения упражнений

№ п/п	Наименование упражнения	Описание
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	упражнение выполняется из исходного положения виса 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. Высота грифа перекладины - 90 см по верхнему краю. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение. Результат: количество раз
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется на ровной площадке. Результат: количество раз

3.	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. Спортсмен выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении упражнения выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+»
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Спортсмену предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем. Исходное положение - стойка ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Спортсмен, выполняющий метание левой рукой, выполняет то же упражнение с другой ноги и руки. Запрещается заступать за линию метания
5.	Челночный бег 3×10 м	упражнение проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Разрешается одна попытка. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Спортсмен становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться линии рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат: учитывают время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша. Рекомендуются осуществлять упражнение в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Упражнение выполняется парно. Поочередно один из спортсменов выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Зачитывается количество правильно выполненных подниманий туловища
----	--	--

Список вопросов для проведения теоретического тестирования

Этап спортивной подготовки	Вопрос	Критерии оценки
НП 1	Где зародилось дзюдо? Как правильно одевать кимоно? Как правильно завязывать пояс?	правильный ответ – 1 балл правильный ответ – 1 балл правильный ответ – 1 балл
НП 2	Кто является основателем дзюдо? Цвет кимоно в дзюдо? Какие цвета поясов вы знаете?	правильный ответ – 1 балл правильный ответ – 1 балл правильный ответ – 1 балл
НП 3	Что означает слово «татами»? Размеры одного татами? Что означает слово «иппон»?	правильный ответ – 1 балл правильный ответ – 1 балл правильный ответ – 1 балл
НП 4	Что означает слово «шидо»? За что дают «иппон»? Правила выхода на татами?	правильный ответ – 1 балл правильный ответ – 1 балл правильный ответ – 1 балл

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается.

Для поступающих возрастной группы 7, 8 лет результаты индивидуального отбора включают выполнение 6 упражнений.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 18 балла. При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)».

Для поступающих возрастной группы 9, 10 лет результаты индивидуального отбора включают выполнение 5 упражнений.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав количество баллов не менее 15.

Не допускается зачисление поступающих не выполнивших один и/или более нормативов.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)».

Перевод на следующий год обучения в рамках этапа начальной подготовки осуществляется по результатам промежуточной аттестации.

Не допускается перевод на следующий год обучения занимающихся, не выполнивших один и/или более нормативов.

3.3. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

По итогам освоения Программы применительно к этапу начальной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

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.

Критерии оценки результатов освоения Программы

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Сдача контрольно-переводных нормативов, теоретических тестов	Уровень спортивной квалификации	Участие в официальных спортивных соревнованиях
НП 1	для возрастной группы 7,8 лет - не менее 18 баллов за выполнение контрольно-переводных нормативов и не менее 3 баллов за теоретический тест	нет требований	принять участие в контрольных спортивных соревнованиях
НП 2	для возрастной группы 8 лет - не менее 18 баллов за выполнение контрольно-переводных нормативов и не менее 3 баллов за теоретический тест; для возрастной группы 9 лет – не менее 15 баллов за выполнение контрольно-переводных нормативов и не менее 3 баллов за теоретический тест	нет требований	принять участие в контрольных спортивных соревнованиях
НП 3	для возрастной группы 9,10 лет – не менее 15 баллов за выполнение контрольно-переводных нормативов	нет требований	принять участие в контрольных спортивных соревнованиях

	и не менее 3 баллов за теоретический тест		
НП 4	для возрастной группы 10 лет – не менее 15 баллов за выполнение контрольно-переводных нормативов и не менее 3 баллов за теоретический тест	нет требований	принять участие в контрольных спортивных соревнованиях

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.

Основными целями этапа начальной подготовки являются создание предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, а также достижению высокого уровня общей физической и специальной физической подготовленности, необходимой для выполнения контрольно-переводных нормативов и квалификационных требований для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья занимающихся;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- первоначальное овладение техникой вида спорта «дзюдо»;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить первоначальные знания об антидопинговых правилах;
- воспитание черт спортивного характера.

Для этапа начальной подготовки не требуется периодизация учебно-тренировочного процесса (в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, планируется как один подготовительный период с учетом пребывания в летний период в спортивно – оздоровительном лагере), а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Основными средствами начального этапа спортивной подготовки являются общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Основная направленность общеразвивающих упражнений - повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта.

Направленность подготовительных упражнений - это развитие специальных качеств для вида спорта «дзюдо».

На этапе начальной подготовки, наряду с применением подвижных и спортивных игр, следует включать в программу учебно-тренировочных занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «дзюдо».

С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники вида спорта «дзюдо».

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «дзюдо».

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений:

1. Преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется с ростом спортивного мастерства.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.
6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

На этапе начальной подготовки формируются специальные знания, умения и навыки.

При работе тренер прослеживает динамику роста физической подготовленности спортсменов, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Методика подготовки юных спортсменов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

Основные методы тренировочных воздействий:

- игровой (подвижные игры);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости);
- интервальный (круговая тренировка).

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая учебная программа тренера-преподавателя - документ, разработанный в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная - является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая - определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная - фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная - определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная - выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа призвана обеспечить гарантии в достижении планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Это возможно при полной реализации Рабочей программы, где основным условием является необходимость её последовательного структурного описания.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова):

1.1. Гриф согласования с руководителем ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группе начальной подготовки первого года обучения (6 КЮ Белый пояс):

Тачи-рэй, дза-рэй	Приветствие	стоя, на коленях
ОБИ-ПОЯС	Пояс	завязывание
ШИСЭЙ	Стойки	
Аюми-аши, Цуги-аши	Передвижения	обычными шагами; приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали
ТАЙ-САБАКИ	Повороты (перемещения тела)	на 90 градусов; шагом вперед на 90 градусов; шагом назад на 180 градусов; скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 градусов; круговым шагом вперед на 180 градусов; круговым шагом назад
КУМИКАТА	Захваты	основной захват – рукав-отворот
КУДЗУШИ Маэ-кудзуши Уширо-кудзуши Миги-кудзуши Маэ-миги-кудзуши Маэ-хидари-кудзуши Хидари-кудзуши Уширо-миги-кудзуши	Выведение из равновесия	вперед; назад; вправо; вперед-вправо; вперед-влево; влево; назад-вправо
УКЭМИ Уширо (Кохо) –укэми Маэ (Дзэнпо) –укэми Дзэнпо-тэнкай-укэми	Падения	на бок; на спину; на живот

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группах начальной подготовки свыше года обучения (5 КЮ Желтый пояс):

НАГЭ-ВАДЗА Дэ-аши-барай Хидза-гурума Сасаэ-цурикоми-аши Уки-гоши О-сото-гари О-гоши О-учи-гари Сэои-нагэ О-сото-отоши О-сото-гаэши О-учи-гаэши Моротэ-сэои-нагэ	Техника бросков	боковая подсечка под выставленную ногу; подсечка в колено под отставленную ногу; передняя подсечка под выставленную ногу; бросок скручиванием вокруг бедра; отхват; бросок через бедро подбивом; зацеп изнутри голенью; бросок через спину с захватом руки на плечо; задняя подножка; контрприем от отхвата или задней подножки; контрприем от зацепа изнутри голенью; бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
КАТАМЭ-ВАДЗА Хон-кэса-гатамэ Ката-гатамэ Еко-шихо-гатамэ	Техника скрываемых действий	удержание сбоку; удержание с фиксацией плеча головой; удержание поперек;

Ками-шихо-гатамэ Татэ-шихо-гатамэ Еко-каэри-вадза Нэ-каэри-вадза Маэ-аши-тори-вадза		удержание со стороны головы удержание верхом; переворот с захватом рук; переворот ногами снизу; прорыв со стороны ног
---	--	---

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм юных спортсменов. Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений - ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Наименование физического качества	Упражнения
Сила	подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа (отжимание); подъем туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены; подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; приседания на двух ногах, на одной ноге (с опорой и без опоры)
Быстрота	бег 10 м., 20 м., 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек. 10 кувырков вперед
Гибкость	упражнения на гимнастической стенке; упражнения с гимнастической резиной; упражнения для формирования осанки; упражнения на растяжку всех мышц «стойка на лопатках»
Выносливость	кросс 800 м; плавание; упражнения для комплексного развития качеств: из упора присев в упор лежа, в упор присев
Ловкость	челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад, с закрытыми глазами; прыжки на месте с поворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов; полет-кувырок; стойка на руках; боковой переворот;

	спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; эстафеты, подвижные игры; строевые упражнения
--	--

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в дзюдо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

К специально-подготовительным упражнениям относятся:

специальные упражнения в ходьбе и беге;
перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных положений; положения по отношению к татами, к партнеру;
упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом; базовые положения в партере;

перевороты партнера в положении лежа;

базовые позы для выполнения бросков;

упражнения в упоре головой в татами;

имитация бросков;

упражнения на борцовском мосту;

имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек;

перебрасывание ногой лежащего мяча;

удар подъемом стопы по падающему мячу;

подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему;

о- сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

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

Поединки для развития сил	на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника
Поединки для развития быстроты	в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами
Поединки для развития выносливости	в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц
Поединки для развития ловкости	поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико- тактических действий

Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

1. Нулевая зона интенсивности (компенсаторная) - ЧСС до 130 уд/мин. В этой зоне интенсивности создаются предпосылки для дальнейшего развития тренированности: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных и сердечной мышцах, активизируется деятельность других функциональных систем организма (дыхательной, нервной и т.д.). Тренировочный эффект

2. Первая тренировочная зона (аэробная) - ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Порог готовности. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными

механизмами энергообеспечения, когда энергия в организме вырабатывается при достаточном поступлении кислорода.

3. Вторая тренировочная зона (смешанная) - ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода. Общепринято, что 150 уд/мин - это порог анаэробного обмена (ПАНО). Наступление ПАНО при ЧСС 130-140 уд/мин. свидетельствует о низком уровне тренированности.

4. Третья тренировочная зона (анаэробная) - ЧСС от 180 уд/мин и более. В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. В данной зоне ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, т.к. приобретают значение показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности, количество молочной кислоты.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Различают три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

1. Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет собой формирование психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Достигается двумя путями. Первый путь предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях через механизмы саморегуляции эмоциональных состояний, концентрации и распределения внимания, мобилизации спортсмена на максимальные волевые и физические усилия.

Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) в том числе посредством словесно-образных моделей.

2. Специальная психологическая подготовка - направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;

формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;

преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на соревнованиях;

создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования - является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого- педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Средства психологической подготовки на этапе начальной подготовки до года:

1) средства для воспитания решительности:

подвижные игры с элементами единоборства;

упражнения за территориальное преимущество;

полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);

спортивные игры по облегченным правилам и подвижные игры с проявлением лидерских качеств;

2) средства воспитания настойчивости:

обязательное выполнение упражнений с заданным количеством повторений;

метание мяча в цель на точность;

выполнение упражнений в максимальном темпе;

упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты теннисного мяча ладонью).

3) средства воспитания выдержки:

упражнения, развивающие способность преодолевать утомление и «бороться до конца» в эстафете, в подвижной игре;

задания по общей физической подготовке с акцентом на выносливость;

упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

4) средства для воспитания смелости:

выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;

демонстрация техники упражнений перед группой;

5) средства для воспитания трудолюбия:

выполнение индивидуального домашнего задания;
качественное выполнение упражнений в конце тренировки;
содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

Средства психологической подготовки на этапе начальной подготовки свыше года:

Применяются ранее указанные средства.

Средства волевой подготовки

1) для воспитания решительности:

некомандные подвижные игры с элементами единоборства «Волк во рву», «Часовой»;

командные подвижные игры «Перестрелка», «Охотники и утки»;

упражнения «в борьбе за мяч» по сигналу тренера-преподавателя;

эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания;

упражнения со сложным заданием (ограничение пространства и времени).

Эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания, поворотами на 360 градусов;

подвижные игры в зале и на улице;

2) для воспитания настойчивости:

выполнение упражнений на заданное количество отжиманий, прыжков;

упражнения с максимальной интенсивностью;

подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров»;

совершенствование основных технических элементов дзюдо;

выполнение контрольных тестов;

требование успешной учебы в общеобразовательной школе;

соблюдение режима дня;

освоение двигательных действий из других видов спорта.

3) для воспитания выдержки:

длительное выполнение упражнений по ОФП и СФП;

выполнение упражнений с ограничениями (двигательных действий, пространства);

выполнение упражнений в парах («тачки», гусиным шагом друг за другом, перепрыгивание из обруча в обруч);

эстафеты с усложненным заданием, с увеличением времени, расстояния.

4) для воспитания смелости:

упражнения, требующие быстрого реагирования (различные виды салок);

демонстрация техники дзюдо и выполнение контрольных заданий перед группой;

исполнение роли лидера («водящий» в подвижных играх, проведение отдельных упражнений разминки);

подвижные игры «Хвостики», «Займи пустое место».

5) для воспитания трудолюбия:

выполнение индивидуального домашнего задания;

выполнение упражнений на фоне усталости;

поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

Основы тактической подготовки

Тактическая, теоретическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий.

Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате.

Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке.

Связки технических элементов стойка-партер.

Противоборство с односторонним сопротивлением.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий:

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

Тактика ведения поединка.

Поединки:

на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата);

на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата);

на использование инерции движения соперника.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, самонастройки.

Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой дзюдоиста следует понимать процесс формирования у юных спортсменов, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

Теоретический материал распределяется на весь период.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия или в форме самостоятельной работы.

Формы организации теоретических занятий: беседа, лекция, семинар, круглый стол и др.

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки

Таблица 12

Тема по теоретической подготовке	НП 1	НП 2,3,4	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие, правила вида спорта	1		январь	зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5		февраль	понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,5	1	март	понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
Закаливание организма	0,5	1	апрель	знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,5	1	май	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	0,5	1	в течение года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
Правила поведения на татами. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	1	в течение года	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях
Режим дня и питание обучающихся	1	1	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности спортсмена. Рациональное, сбалансированное питание спортсмена
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5	1	в течение года	
Тактическая подготовка	1	4	в течение года	в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки
Психологическая подготовка	2	2	в течение года	

Рекомендации по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать утвержденное расписание учебно-тренировочных занятий.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий обучающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания учебно-тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель проводит обучение навыкам и методам профилактики спортивного травматизма обучающихся. Обучающиеся должны знать и уметь применять на практике методы профилактики спортивного травматизма.

Опасные факторы, способствующие получению травмы обучающимися, при проведении учебно-тренировочных занятий в зале и на спортивной площадке:

выполнение упражнений без соответствующей разминки;

загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;

плохо укрепленное оборудование;

отсутствие при необходимости страховки, гимнастических матов, борцовского ковра;

наличии посторонних предметов на площадке или вблизи ее;

падение на твердом покрытии, скользком грунте;

грубо проводимые приемы;

экипировка обучающегося не соответствующая виду (форме) проводимого учебно-тренировочного занятия.

Обучающимся запрещается находиться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель обязан контролировать физическое и психологическое состояние обучающегося во время проведения учебно-тренировочного занятия.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании словосочетание «весовая категория», основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Спортивная подготовка по виду спорта «дзюдо» 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».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки - двух часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной работы.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

6.1. Материально-технические условия

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации:

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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, приобретаемым по решению Учреждения по согласованию с учредителем (таблица 13);

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации Программы

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единицы измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	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	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.	Листы «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

6.2. Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-

преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Работники направляются ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя.

6.3. Информационно-методические условия

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства Российской Федерации от 21.11.2023 № 833 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
7. Приказ 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»;
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.02.2020 № 80 «Об утверждении правил вида спорта «дзюдо»;
10. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.03.2025 № 173 «Об утверждении Положения о Единой Всероссийской спортивной классификации»;
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (приложение № 14);
13. Всемирный антидопинговый кодекс;
14. Международные стандарты ВАДА;
15. Запрещенный список субстанций и методов;
16. Международный стандарт по обработке результатов;
17. Международный стандарт по образованию;
18. Международный стандарт по терапевтическому использованию;
19. Международный стандарт по тестированию и расследованиям;
20. Общероссийские антидопинговые правила;
21. Устав ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо.

Перечень Интернет-ресурсов

1.	Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (WADA)	http://www.wada-ama.org/
2.	ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова	https://sambo-uralmash.ru/
3.	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
4.	Министерство физической культуры и спорта Свердловской области	http://minsport.midural.ru/
5.	Олимпийский комитет России	http://www.olympic.ru/
6.	Российское антидопинговое агентство РУСАДА	http://www.rusada.ru/
7.	Система онлайн-обучения и тестирования тренеров «Непрерывное образование тренеров»	https://testrener.ru/cabinet/educationalprogram
8.	Федерация дзюдо России	https://judo.ru/
9.	ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»	http://fcpsr.ru

Список литературы

1. Алексеев А.В.: Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте, Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
2. Акопян А.О., Кацавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др.//: ил. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) - Москва : Советский спорт, 2008.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
4. Баландин В.И.: Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко.// М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Барчуков И.С., Нестеров А.А.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
6. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
7. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах - М: Физкультура и спорт, 2008.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта - М.: Советский спорт, 2007.
9. Денисов К.Г., Ерегина С.В., Кулдин Е.Л. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Денисов К.Г., Ерегина С.В., Кулдин Е.Л. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2022.
10. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах - М: Физкультура и спорт, 2008.
11. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: ФиС, 1973.
12. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / СВ. Ерегина и др. - М.: Советский спорт, 2006.
13. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д. Свищев и др., - М.: Советский спорт, 2005.
14. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
15. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982.
16. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т.-М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
17. Под редакцией Г.А. Макаровой Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
18. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

20. Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста: Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996.

21. Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2008.