

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперёк с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

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

Средства тактической подготовки

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

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

Средства физической подготовки

a) Комплексного воздействия

общеразвивающие упражнения (ранее изученные)

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

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

Средства для развития общих физических качеств

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища, лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- Скоростные. Бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с., сгибание рук в упоре лёжа за 20с.

- Повышающие выносливость. Бег 2000м в среднем темпе, с учётом времени, 400м, 1500м.
- Координационные. Челночный бег 3-10м; кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъём с разгибом; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.
- Повышающие гибкость Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

в) средства развития специальных физических качеств

- Силовые. Выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.
- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приёмы длительное время (1-2мин.)
- Координационные. Выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приёмов с максимальной амплитудой.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.
- Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому)
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глајка, ремонт)

б) средства других видов деятельности.

- Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями)

- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
- Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
- Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона»
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнёра, помочь при выполнении упражнений.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приёмов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к спортсменам и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещённые приёмы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5 и 4 КЮ.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства оценки подготовленности

Зачётные требования для спортсменов этапа начальной подготовки. Переводные нормативы на этап спортивной специализации.

Практический материал для спортсменов на этапе спортивной специализации первого – второго года подготовки.

Средства технической подготовки

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

3 КЮ-зелёный пояс

NAGE-WAZA- Техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
--------------	-----------------------

Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harai-tsukikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок чрез плечи «мельница»

КАТАМЕ-ВАЗА – техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
gyaku -juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноимённого отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприём от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kushki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigiri-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4, КЮ
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ
- Самооборона Средства тактической подготовки

а) тактика проведения технико-тактических действий:

однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) –бросок через бедро с захватом пояса (Tsuri-goshi), подхват бедром (Harai-goshi)-подват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противников по разделам
-сбор информации (наблюдение, опрос)

Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приёмы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

-цель поединка – победить (с конкретным счётом), не дать победить противнику (с конкретным счётом)

в) Тактика участия в соревнованиях

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

Средства физической подготовки

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

Средства для развития общих физических качеств

Возможно, использовать другие виды деятельности – по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание)

в) средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения

- С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежачего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

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

Поединки

- Для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спрутами.
- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведения приёма, из менять захваты, стойки дистанции, положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприёмов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.
- Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.
- Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партнере до 10 минут.
- Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперёд, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.
- Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания

б) средства других видов деятельности.

- Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересечённой местности.
- Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд
- Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчётом времени «про себя»)
- Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.
- Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки

- Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность, взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приёмов, страховка партнёра.
- Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
- Для воспитания инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабым или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объёма техники, разносторонности, эффективности.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

- а) Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.
- б) основы техники: основные понятия о бросках, приёмах, защитах, комбинациях контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приёмов, защит.
- в) методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- г) правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.
- д) классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.
- е) анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшей подготовки.

Средства соревновательной подготовки Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Реакреационные средства восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание

Средства оценки подготовленности

Зачётные требования. Выполнение нормативов, согласно ФГОС.

Средства технической подготовки

Практический материал для спортсменов, на этапе спортивной специализации третьего-пятого года подготовки

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

2 КЮ- синий пояс

NAGE-WAZA- Техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперёд скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперёд

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishiri-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishiri-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishiri-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishiri-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Ude-hishiri-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Kata-te-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki –wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Ushi -makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)

O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенем с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов локтём, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-ushi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi)- , бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otshi)- зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) - передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomiashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) тактика ведения поединка

- сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов- показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

- Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.
- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий.

Реализация плана поединка.

в) тактика участия в соревнованиях

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

Средства физической подготовки

- a) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.
- б) Средства для развития общих физических качеств
- в) средства развития специальных физических качеств
 - Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнёров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с.
 - Повышающие скорость выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
 - Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
 - Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
 - Повышающие гибкость, забегания на мосту, подъём разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

- a) из арсенала дзюдо
 - Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.
 - Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.
 - Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.
 - Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.
- б) средства других видов деятельности.
 - Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.

- Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересечённой местности, снегу, песку, воде.
- Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажёрах
- Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100,200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг)

Средства нравственной подготовки

- Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).
- Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.
- Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

- Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объём, разнообразие, эффективность.
- Дзюдо в России. успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.
- Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.
- Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках
- Методика тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные)
- Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста, периоды – подготовительный, соревновательный, переходный, этапы подготовительного периода – этап общее подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

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

Средства соревновательной подготовки. Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства судейской и инструкторской практики

- а) средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.
- б) средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

Реакреационные средства.

- Педагогические: прогулки, плавание, игры.
- Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж
- Средства оценки подготовленности
- Зачётные требования. Проведение контрольных испытаний.

Практический материал для групп спортивного совершенствования мастерства первого года подготовки.

Средства технической подготовки.

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

1 КЮ- коричневый пояс

NAGE-WAZA- Техника бросков

o-soto- guruma	Охват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через тулowiще вращением
Yoko- guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishiri-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
-----------------------	---------------------------------------

Ude-hishiri-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петлёй вращением из стойки

Дополнительный материал. KINSHI-WAZA – запрещённая техника.

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Daki - age	Подъём из партёра подсадом (запрещённый приём)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещённый приём)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещённый приём)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещённый приём)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещённый приём)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещённый приём)

Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane – goshi), зацеп голенью снаружи (ko-soto-gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai – tsurikomi-ashi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi–nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через плечи (Kata- guruma).
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Томое – nage).

б) тактика ведения поединка

эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учётом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведённое» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика поединка на краю татами.

в) тактика участия в соревнованиях

Цель, средства достижения цели, реабилитация выработанного курса действий и его коррекция.

Средства физической подготовки

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

б) средства для развития общих физических качеств

развитие физических качеств другими видами спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, спортивная борьба, тяжёлая атлетика.

в) средства развития специальных физических качеств

специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнёра, совершенствование технических действий в стойке и партнёре, совершенствование комбинаций приёмов в стойке и партнёре, совершенствование ответных бросков в стойке и партнёре, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лёжа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партнёре.

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

Примерная схема круговой тренировки.

1. лазание по канату без помощи ног (8 метров) – 2 раза
2. 10 бросков чучела через грудь
3. 15 отжиманий на брусьях
4. 15 подтягиваний на перекладине
5. 15 прыжков на коня (высота 1 метр)
6. Вис на согнутых руках на перекладине – 1 минута
7. 10 рывков штанги на грудь (105% от собственного веса)
8. 10 наклонов с партнёром равного веса
9. 20 отжиманий от пола
10. 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг. за головой.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям « на победу», « на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремлённость, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путём занятий дзюдо.

Средства нравственной подготовки

- Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте, содержания Европейской конвенции против применения допинга.

Средства теоретической и методической подготовки

- а) основы тренировки дзюдоистов. понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.
- б) организация и содержание занятий. Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.
- в) планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое)
- г) контроль и учёт подготовки. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углублённый. Виды учёта: предварительный, текущий, итоговый. Форма учёта – дневник спортсмена.
- д) развитие и состояние дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике подготовке, в технике, тактике. Новое оборудование, инвентарь.
- е) технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.
- ж) отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одарённость, способности к виду спорта.
- з) анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 7-8 соревнованиях в течение года, если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства судейской и инструкторской практики

- а) средства инструкторской практики. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.
- б) средства судейской практики. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Реакреационные средства.

Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), прогулка, восстановительный бег.

Физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

Средства оценки подготовленности.

Зачётные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты

Практический материал для групп спортивного совершенствования мастерства второго - третьего года спортивной подготовки

Средства технической подготовки.

Совершенствование 3,2,1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН

Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – зацеп изнутри под одноимённую ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – бросок с захватом ноги за подколенный изгиб (Kuchiki-daoshi), отхват(O-soto-gari) - бросок через грудь (уко-guruma)
- Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsurigoshi) – , бросок через грудь (ura-nage), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через спину (Seoi – nage) , подсечка изнутри (Ko-uchi-gari)- подхват изнутри (Uchi-mata), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari), передняя подножка(Tai- otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari)-бросок через плечи (Kata-guruma).

б) тактика ведения поединка

ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещённость), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнёров в поединках. Отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками)

Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа

в) тактика участия в соревнованиях

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

Средства физической подготовки

- а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения.
- б) средства для развития общих физических качеств
развитие физических качеств различными видами спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, спортивная борьба, тяжёлая атлетика.
- в) средства развития специальных физических качеств
упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движении партнёра вперёд, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление «отрыва» его от татами)

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

Регуляция эмоциональных состояний во время учебно-тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства нравственной подготовки

Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллектизу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

- а) прогнозирование спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.
- б) интеллектуальная подготовка. Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, чтение специальной и художественной литературы.

- в) составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.
- г) правила соревнований по дзюдо. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.
- д) задачи тренировка. Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.
- е) анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов

Средства соревновательной подготовки

Участие в 7-8 соревнованиях в течение года.

Средства судейской и инструкторской практики

Инструкторская практика.

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Рекреационные средства.

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушённый сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Средства оценки подготовленности.

Зачётные требования, спортивные результаты

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей даёт множество типологических групп спортсменов.

Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре:

1. неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъёмы, а затем истощение и спад деятельности.
2. сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам): деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко
3. уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.
4. Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам).

У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между спортсменами с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряжённое состояние, особенно в период начальной подготовки. Дифференцированный подход к будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых – показ.

Именно типом нервной системы и составляющими её свойствами (элементами) определяется способность к навыкам движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет – подъёмом, в 17 лет – стабилизацией.

Если разделить спортсменов на группы «сильных», «средних», и «слабых» по показателям нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности спортсменов с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в

период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушки и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45%. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем у «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12-13 летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции. Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряжённости, рекомендуется применять в следующих направлениях:

переключение мыслей и внимания спортсменов на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;

переключение мыслей на технику действий, а не на результат;

применение приёмов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;

формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приёмы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбуждённому состоянию – внешнее спокойствие.

Произвольная регуляция дыхания путём изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.

Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.

Успокаивающие приёмы массажа и самомассажа (лёгкое поглаживание, потряхивание).

Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке. Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

- Концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- Настройка на максимальное использование своих тактических и физических возможностей;
- Создание представлений о преимуществе над противником;
- Самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- Самоприказы «отдай всё – только выиграй», «мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приёмах, приводящих к победе.

Приёмы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.
- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приёмы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание)
- Приёмы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант мобилизация)

3.6. Планы применения восстановительных средств.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На этапах спортивной специализации при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

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

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

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

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью симуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещённым веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2 антагонисты, вещества с антиэрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикоиды запрещённые методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармокологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.

Перечень запрещённых препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещённые вещества и методы в соревновательной и внесоревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена предусмотрено:

Первое нарушение: минимум-предупреждение, максимум 1 год дисквалификации.

Второе нарушение: 2 года дисквалификации.

Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов на недопустимости применения допинговых средств и методов:

-Международные стандарты для терапевтического использования запрещённых субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы.

Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении при отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Изучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств. Индивидуальные консультации спортивного врача.

План антидопинговых мероприятий.

№п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах.	лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливается в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми привилами		
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых правил	опросы и тестирование	
6	Участие в образовательных семинарах	семинары	
7	Формирование критического отношения к допингу	тренинговые программы	

3.8. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач СШОР является подготовка спортсменов к роли помощника

Тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по боксу. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены должны овладеть принятой в боксе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.)

Необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Изучение основным техническим элементам и приёмам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	
- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.		

	<p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий</p>	
-Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце календарного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание

засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Последовательность спортивной подготовки дзюдо.

Фаза подготовки	Задачи	Средства и методы
Первая -ознакомление	Создать у спортсменов правильное представление и понятие о технике приёма и добиться понимания его тактического назначения	Кратко и чётко поставить задачу и организовать спортсменов для полноценного восприятия. Назвать приём, образцово продемонстрировать его в боевом темпе и дать тактическое обоснование. Кратко объяснить главное в технике и показать в боевом темпе с разных сторон (сложные приёмы или комбинации можно разбить на части, элементы, с разбором наглядных пособий).
- разучивание	Овладение основной структурной движения, соединения различных частей, элементов и выделение главного в мышечно-двигательном восприятии (направление, амплитуда, дистанция, темп, ритм, интенсивность и др.) Осмыслить и опробовать приём в тактических условиях. Овладеть техникой приёма в целом и применить в боевом темпе.	Организовать спортсменов. Показать что, как и сколько делать, дать задание для самостоятельно выполнения (если нужно – по частям). Применить приём в боевом темпе, в условиях, тактически приближённых к схватке. Оценка выполнения и устранение недостатков.
Вторая- закрепление и совершенствование	Совершенствовать технику приёма или тактику действий. Выполнять приёмы и действия в меняющихся ситуациях и в различных сочетаниях	Создание разнообразных условий для деятельности спортсменов. Многократное повторение приёмов и действий в различных условиях с решением разнообразных технико - тактических задач. Выполнение приёмов и действий в учебных соревнованиях, приближённых к боевым.

Третья	Применение знаний, навыков, качеств и умений в конфликтных условиях на соревнованиях. Оценка успехов и недостатков, побед и поражений.	Установка на рациональное использование техники и тактики действий в соревнованиях. Перенос боевого навыка в соревновательные условия. Правильная оценка поведения, действий и результатов.
--------	--	---

Типовая структура организации тренировочных занятий.

Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью спортсменов, периодом и другими причинами, тренировочное занятие проводится в соответствии с определёнными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Тренировочное занятие. Этот вид занятий преобладает при подготовке новичков и дзюдоистов низших разрядов. На тренировочных занятиях дзюдоисты приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и всё более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Дзюдоист, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать своё спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях боя. Поэтому форма тренировочного занятия приемлема для дзюдоистов всех разрядов.

Тренер, планируя общий курс спортивной подготовки дзюдоиста, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала.

Тренировочное занятие. Во время тренировочных занятий дзюдоист совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям дзюдоист главным образом стремится совершенствовать своё мастерство в условиях боевой практики с дзюдоистами разного стиля и манеры ведения боя, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приёмов. В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для дзюдоистов разной квалификации – как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что тренер даёт всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений. В образовательной части спортсмены выполняют специализированные упражнения для дзюдоиста, подготовительные к решению основных задач занятия.

Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста спортсменов, периода подготовки и направленности занятия. В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большей интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности дзюдоиста.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в тоже время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет спортсменам улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам занятия. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах. В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить спортсменов для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях.

Начинают занятия со строевых упражнений. За ними упражнения, улучшающие работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по

механике передвижений ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют стоя на месте, так и в передвижении.

В *основной части* занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, вырабатывание способности к высоким психическим напряжениям;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Например, после изучения приёмов в парах по заданию тренера (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приёмов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнёром требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приёмов в парах, перед упражнениями в снарядах. Упражнения на манекенах снижают нервные напряжения после тренировочных схваток, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части* организм спортсменов надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части дзюдоисты иногда выполняют упражнения, стоя, сидя и лёжа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения, отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.)

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста спортсменов. В начальной стадии подготовки, например, упражнения техники движения ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными.

Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным дзюдоистам разные задания: одним, например, ограничиться изучением прямых ударов на дальней дистанции, другим отрабатывать элементы ближнего боя и т.д.

Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное; её можно изменять в зависимости от конкретных условий.

Овладение техникой и тактикой сложных действий в дзюдо происходит не только во время реализации основных задач, но и задач вспомогательного характера, направленных на подготовку к основной работе и правильное её завершение.

Общие требования к методике проведения занятий.

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство – воспроизведение этого движения и действия. Воспроизведение может осуществляться методом повтора упражнения в целом (целостный метод) и по частям (расчленённый метод).

Целостный метод позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям спортсменов. *Целостный метод*, как правило, применяется при совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений.

Расчленённый метод применяется для исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточноочноочно, его связывают с другими движениями: спортсмены снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали которая изучалась отдельно как часть общего действия.

Дзюдоисты разной квалификации могут совершенствовать отдельные движения, входящие в уже изученный комплекс. Чем выше мастерство дзюдоиста, тем чаще он применяет целостный метод совершенствования сложных действий. Расчленённый и целостный методы взаимосвязаны. В процессе спортивной подготовки дзюдо они используются поочерёдно по схеме: целостный - расчленённый – целостный.

Тренировочные занятия проводятся с определённой направленностью; соответственно подбираются средства и методы. Для осуществления тренировки применяются следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

5. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта дзюдо (спортивных дисциплин)

5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки.

Приложение N 7

к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по дзюдо

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет.				
1.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			2	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			4	3
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+1	+2
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет.				
2.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет.				
3.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше.				
4.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			7	6

4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет.				
5.1.	Бег челночный 3×10м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет.				
6.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			10.6	11.2
6.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	
			70	60
6.4.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет.				
7.1	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			10.4	11.0
7.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
7.4.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			10.2	10.8
8.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			10	8

8.3	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее
-----	--------------------------------	----	----------

	двумя ногами		95	85
8.4.	Техническое мастерство		обязательная техническая программа	

5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Приложение N 8
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката» весовая категория 26 кг., 32 кг., 34 кг., 38 кг., 42кг, 46кг., 46+кг., 50кг., для девушек - «ката» весовая категория 24 кг., 27 кг., 30 кг., 33 кг., 36 кг., 40 кг.				
1.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			12	11
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката» весовая категория 55 кг., 55+ кг.,60кг., 66+ кг., 73 кг., 73+ кг., для девушек - «ката» весовая категория 44 кг., 44+ кг., 48 кг., 52 кг.,52+, кг.,57кг., 57+кг.,63кг.,63+				
2.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			8	7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
			3	2
3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката» весовая категория 38 кг., 42 кг., 46кг., 46+ кг., 50 кг., 55 кг., 55+кг. для девушек - «ката» весовая категория 33 кг., 36 кг., 40 кг., 44 кг.,44+, кг.,48 кг.				
3.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			15	14

3.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката» весовая категория 60 кг., 66 кг., 66+ кг., 73 кг., 73+ кг., для девушек - «ката» весовая категория 52 кг., 52+ кг., 57 кг., 57+ кг., 63 кг., 63+кг.				
4.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			11	10
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			15	14
4.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката» весовая категория 26 кг., 32 кг., 34 кг., 38 кг., 42 кг., 46кг.,46+кг.,50кг.,для девушек - «ката» весовая категория 24 кг, 27 кг., 30 кг., 33 кг.,36 кг.,40кг.				
5.1.	Бег челночный 3×10м	с	не более	
			10,0	10.6
5.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	
			105	100
5.4	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
6. . Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката» весовая категория 55 кг., 55+ кг., 60 кг., 66+ кг., 73 кг., 73+кг.; для девушек - «ката» весовая категория 44 кг, 44+ кг., 48 кг., 52 кг.,52+ кг.,57кг.,57+кг.,63 кг.,63+ кг.				
6.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			10.1	10.7
6.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	
			100	90
6.4.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката» весовая категория 38 кг., 42 кг., 46 кг., 46+ кг., 50 кг., 55 кг.,55+кг., для девушек - «ката» весовая категория 33 кг, 36 кг., 40 кг., 44 кг.,44+ кг.,48кг.				
7.1	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			14	112

7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
7.4.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа.		
8..	Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката» весовая категория 60 кг., 66 кг., 66+ кг., 73 кг., 73+ кг., для девушек - «ката» весовая категория 52 кг., 52+ кг., 57 кг., 57+ кг., 63 кг., 63+ кг.			
8.1	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			10.0	10.6
8.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			12	11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
8.4.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Приложение N 9
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката» весовая категория 38кг., 42 кг., 46 кг., 46+кг., 50кг., 50+кг., 55кг., 55+кг.; для девушек (женщин)- «ката» весовая категория 24 кг., 27 кг., 30кг., 33кг., 40 кг.				
1.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			18	15
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			20	16
1.3	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката» весовая категория 60кг., 66 кг., 66+ кг., 73кг., 73+кг., 81кг., 90кг., 90+кг., 100кг., 100+кг. для девушек (женщин) - «ката» весовая категория 52 кг., 52+ кг., 57кг., 57+кг., 63 кг., 63+, 70 кг., 70+кг., 78 кг., 78+ кг.				
2.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			14	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперёд из положения стоя на	см.	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) «ката» весовая категория 38кг., 42 кг., 46 кг. 46+кг., 50кг., 55кг.,55+кг., для девушек (женщин) - «ката» весовая категория 33 кг., 36 кг., 40кг., 44кг., 44+ кг., 48 кг.				
3.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			9.6	10.2
3.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			170	150
3.4.	Техническое мастерство	обязательная программа		
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) «ката» весовая категория 60кг., 66 кг., 66+ кг. 73кг., 73+кг., 81кг., 90кг., 90+кг.,100кг.,100+кг. для девушек (женщин) - «ката» весовая категория 52 кг., 52+ кг., 57кг., 57+кг., 63 кг., 63+ кг.,70кг.,70+кг.,78кг.,78+кг.				
4.1	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			9.8	10.4
4.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			14	13
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			160	145
4.4	Техническое мастерство	обязательная программа		

5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

Приложение N 10
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката» весовая категория 46кг., 46+ кг., 50 кг. 55кг., 55+кг.,50+кг.,60кг., 66кг., 66+кг.; для девушек женщин- «ката» весовая категория 40 кг.,44 кг.,44+кг., 48кг., 52 кг.,52+,57 кг.,57+кг.				
1.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			-	19
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			9	-

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		не менее	
			27	12
1.4	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката» весовая категория 73кг., 73+ кг., 81 кг. 90кг., 90+кг., 100кг.,100+кг. для женщин - «ката» весовая категория 63 кг., 63+ кг., 70кг., 70+кг., 78 кг., 78+кг.				
2.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	раз	не менее	
			-	15
2.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			7	-
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	см.	не менее	
			26	19
2.4.	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката» весовая категория 46кг., 46+ кг., 50 кг. 55кг., 55+кг., 60кг.,66кг., 66+кг. для женщин - «ката» весовая категория 40 кг., 44 кг., 44+кг., 48кг., 52 кг., 52+ кг.,57 кг., 57+кг.				
3.1.	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			9.0	9.6
3.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			195	160
3.4.	Техническое мастерство	обязательная программа		
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката» весовая категория 73кг., 73+ кг., 81 кг. 90кг., 90+кг., 81кг.,100кг.,100+кг. для женщин - «ката» весовая категория 63 кг., 63+ кг., 70кг., 70+кг., 78 кг., 78+кг.				
4.1	Челночный бег 3×10м	с	не более	
			9.6	10.1
4.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	раз	не менее	
			18	16
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			175	150
4.4	Техническое мастерство	обязательная программа		

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих подготовку на следующий этап производиться с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральными Государственными требованиями.

6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

- соответствие возраста и пола спортсмена положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Результат реализации программ спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношеской и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по дзюдо;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества спортсменов).

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по дзюдо

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении учебных планов начальной подготовки и этапа спортивной специализации.
- составлении плана тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах спортивной специализации. Для проведения занятий кроме основного тренера по дзюдо допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

8. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций и

иным условиям

8.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

8.2. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).
- 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»(зарегистрирован Минюстом России 21.062016г., регистрационный № 42578).

подготовки по виду спорта «дзюдо».

Перечень тренировочных сборов.

Приложение №5

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

№ п/ п	Виды тренировочны х мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки				число участников тренировоч ного мероприяти я
		этап начальной подготовки	тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)	этап совершенст вования спортивного мастерства		
1. Тренировочные сборы.						
1.1	по подготовке к международн ым спортивным соревнования м	-	18	21	21	определяет ся организаци ей, осуществля ющей спортивну ю подготовку
1.2	по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	по подготовке к другим всероссийски м спортивным соревнования м	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнования м субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы.						
2.1	по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящи х спортивну ю подготовку
2.2	восстановител	-	до 14 лет			определяет

	ьные			ся организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	просмотровые для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней	В соответствии с правилами приёма в образовательную организацию осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Приложение №11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	единица измерения	количество изделий
1	Амортизаторы резиновые	штук	20
2	Брусья	штук	3
3	Весы электронный медицинские (до 150 кг)	штук	2
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Канат для функционального тренинга	штук	2
6	Канат для лазания	штук	13
7	Лестница координационная	штук	4
8	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9	Листы «татами» для дзюдо	штук	72
10	Манекен тренировочный	штук	6
11	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12	Полусфера балансировочная	штук	8
13	Тренажёр для наклонов лёжа (гиперэкстензии)	штук	2
14	Скамья для пресса	комплект	1
15	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.			
17	Гири спортивные 8,16,24, и 32 кг.	комплект	8
18	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19	Стойка со скамьёй для жима лёжа горизонтальная	штук	2
20	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22	Стойка силовая универсальная	штук	2
23	Тренажёр беговая дорожка	штук	2
24	Велоэргометр	штук	2
25	Тренажёр силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26	Тренажёр эллиптический	штук	2
27	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250кг)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой:

Приложение №12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуально-го пользования	единица изме-ре-ния	расчёты-ная единица	этапы спортивной подготовки								
				этап тренировочный этап спортивной специализации					этап ССМ		этап ВСМ	
				до 2-х лет		свыше 2-х лет		кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во
1	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога» : куртка и брюки)	комплект	на занятиях го-ся	1	2	-	-	-	-	-	-	-
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога» : куртка и брюки)	комплект	на занятиях го-ся	-	-	1	2	1	2	1	2	
3	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога» : куртка и брюки)	комплект	на занятиях го-ся	-	-	1	2	-	-	-	-	
4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога» : куртка и брюки)	комплект	на занятиях го-ся	-	-	1	2	1	1	1	1	1

5	Костюм весосгоночный	штук	на зания - ющего го -ся	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Костюм спортивный	штук	на зания - ющего го -ся	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на зания - ющего го -ся	-	-	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки	пар	на зания - ющего го -ся	-	-	-	-	1	2	1	2
9	Куртка зимняя утеплённая	шту к	на зания - ющего го -ся	-	-	-	-	1	2	1	2
10	Пояс для дзюдо	шту к	на зания - ющего го -ся	1	2	1	2	1	2	1	1
11	Сумка спортивная	шту к	на зания - ющего го -ся	-	-	-	-	1	2	1	2
12	Тапки спортивные	пар	на зания - ющего го -ся	-	-	-	-	1	1	1	1
13	Тейп спортивный	шту к	на зания -	-	-	-	-	3	1	4	1

			юще го -ся								
14	Футболка	шту к	на зани ма - юще го -ся	-	-	-	-	3	1	3	1
15	Шапка спортивная	шту к	на зани ма - юще го -ся	-	-	-	-	1	2	1	2
16	Шорты спортивные	шту к	на зани ма - юще го -ся	-	-	-	-	1	1	1	1

9. Перечень информационного обеспечения

1. Абдрахманов, И. З. Оценка уровня восстановления по частоте сердечных сокращений в процессе тренировки и соревнований у борцов-дзюдоистов / И. З. Абдрахманов, О. А. Сиротин, А. В. Еганов : метод. рек. для студ. ИФК. – Челябинск : ЧГИФК, 1990. – 21 с.
2. Аккуин, А. Д. Оптимизация процесса овладения техническими действиями в дзюдо на начальном этапе подготовки // Теоретические и методические основы в борьбе и экстремальных видах спорта / А. Д. Аккуин : Материалы кафедральной науч.-метод. конф. с международным участием / под ред. А. В. Еганова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск : «Уральская академия», 2013. – С. 3–8.
3. Аккуин, А. Д. Экспериментальное обоснование методики подготовки техническим действиям на начальном этапе подготовки в дзюдо / А. Д. Аккуин // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, образования, восстановительной медицины и экономических аспектов : сб. науч. тр. молодых учёных УралГУФК ; УралГУФК. – Челябинск, 2010 – Вып. 9. – С. 4–7.
4. Аккуин, Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д. Ю. Аккуин // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. – Санкт-Петербург, 2011. – Вып. – №5 (75). – С. 11–15.
5. Аккуин, Д. Ю. Овладение техническими действиями в спортивной борьбе на начальном этапе подготовки / Д. Ю. Аккуин // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел : Материалы Всерос. науч.-метод. конф. – Челябинск ; ЧЮИ МВД России. – Челябинск, 2006. – С. 59–64.
6. Аккуин, Д. Ю. Программно-методическое обеспечение в спортивных школах по организации учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки в дзюдо : учеб.-метод. пособие / Д. Ю. Аккуин. – Челябинск : Арт-Принт. 2013. – 84 с.
7. Аккуин, Д. Ю. Обоснование программно-методического обеспечения подготовки юных дзюдоистов в муниципальной спортивной школе : дис. ...канд. пед. наук / Д. Ю. Аккуин ; УралГУФК. – Челябинск, 2014. – 199 с.
8. Грузных, Г. М. Специализированные игровые комплексы в учебно-тренировочном процессе системы дополнительного образования детей по спортивной борьбе / Г. М. Грузных, А. В. Бриль : Дзюдо: учебник для студентов высших учебных физкульт. заведений, спортсменов-дзюдоистов, слушателей системы ФПК / под ред. д.п.н., проф. А. В. Еганова. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 353 с.

9. Гуревич, И. А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» / И. А. Гуревич. – Минск, 1994. – 351 с.
10. Дахновский, В. С. Индивидуальный подход к совершенствованию технико-тактического мастерства дзюдоистов / В. С. Дахновский, О. А. Сиротин, А. В. Еганов // Спортивная борьба : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 57–59.
11. Дахновский, В. С. Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов / В. С. Дахновский, А. В. Еганов // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 72–74.
12. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы) / И. Д. Свищев, В. И. Жердев, М. А. Ртищева. – М. : РГАФК, 1995. – 142 с.
13. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для спортивных школ, / А. О. Акопян, В. В. Кащавцев, Т. П. Клименко. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.
14. Дзюдо: программа спортивной подготовки для спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва. / С. В. Ерёгина, И. Д. Свищев, С. И. Соловейчик, В. А. Шишкин, Р. М. Дмитриев, Н. Л. Зорин, Д. С. Филипов. – М. : Советский спорт, 2006. – 212 с.
15. Дзюдо: программа начальной спортивной подготовки спортивно-адаптивных школ (ДЮСАШ), отделений и групп по адаптивному спорту в учреждениях дополнительного образования / С. В. Ерёгина, Р. М. Закиров, Ю. В. Наборщикова, В. И. Плотников, И. И. Мингалиев. – Пермь : Изд-во ОТ и ДО, 2011. – 111 с.
16. Дзюдо: Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / по общ. ред. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Саляхо. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 800 с.
17. Еганов, А. В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности / А. В. Еганов : учеб. пособие. – Челябинск : УралГАФК, 1985. – 55 с.
18. Еганов, А. В. Использование современных средств и технологий в технико-тактической подготовке защитных действий дзюдоистов (спортивное совершенствование, анализ соревновательных поединков). Еганов Александр Васильевич. Номинация: «Мастер-класс» – конкурс среди профессорско-преподавательского составов спортивно-педагогических кафедр <http://fest2012.mgafk.ru/nominatsii/1/52> наVideo.yandex.ru
19. Еганов, А. В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов : монография / А. В. Еганов. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. – 212 с.
20. Еганов, А. В. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных юных дзюдоистов : метод. рек. / А. В. Еганов, Ю. Г. Мартемьянов, Ф. А. Керимов, П. Л. Боярого. – Ташкент : Узбекский госуд. ин-ут физич. культ. 1986. – 19 с.
21. Еганов, А. В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо / А. В. Еганов. – Челябинск : УралГАФК, 1999. – 176 с.
22. Еганов, А. В. Теоретическое обоснование модели тренировки в дзюдо на этапе предварительный подготовки / А. В. Еганов, Л. М. Куликов : монография. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 160 с.
23. Еганов, А. В. Инструкция для тренеров и преподавателей предупреждения травматизма на занятиях спортивной борьбой / А. В. Еганов, В. В., Янчик, Ф. Ф. Сыроватский, Ю. А. Панарин : метод. рек. для тренеров и преподавателей. – Челябинск : УралГУФК, ЧОИ МВД России. – 2006. – 39 с.
24. Еганов, В. А. Методика организации тренировочных заданий, связанных с проявлением координационных способностей, направленных на повышение эффективности выполнения надёжности защитных тактико-технических действий в прикладных видах единоборств / В. А. Еганов, А. О. Миронов, С. В. Олин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : Научно-теоретический журнал. – 2011. – № 7(77). – С. – 63–68.
25. Ерёгина, С. В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для спортивных школ и специализированных спортивных школ олимпийского резерва / С. В. Ерёгина, И. Д. Свищев,

- С. И. Соловейчик, Р. М. Дмитриев, Н. Л. Зорин, Д. С. Филипов / Национальный союз дзюдо. – М. : Советский спорт, 2006. – 212 с.
26. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учеб. Для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
27. Коблев, Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо / Я. К. Коблев : дис. ... д-ра пед. наук ; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 456 с.
28. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб. : «Лань», 2005. – 384 с.
29. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации : Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту № СК-02-10/3685. – М. : 2006. – 15 с.
30. Новиков, А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы) / А. А. Новиков : автореф. дис. ... в виде науч. докл. д-ра пед. наук ; ВНИИФК. – М., 2000. – 62 с.
31. Нормативно–правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ : сб. Мин. образования и Гос. ком. РФ по ФКиТ. – М. : 1995. – 32 с.
32. О физической культуре и спорте Российской Федерации : Закон // Принят 16 нояб. 2007 года // Российская газета, № 276 от 8 дек. 2007 г. – С. 6–8 с.
33. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ / Российская Газета от 30 дек. 2012 г.
34. Пархомович, Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. – Пермь : УралПресс Лтд, 1993. – 303 с.
35. Пилоян, Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р. А. Пилоян ; ВНИИФК. – М., 1985. – 48 с.
36. Подливаев, Б. А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе / Б. А. Подливаев, Ю. М. Суснин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 30–33.
37. Свищёв, И. Д. Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), спортивных школ (ДЮСШ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина. – М. : СпортУниверПресс. – 2003. – 77 с.
38. Сиротин, О. А. Возрастно-квалификационные аспекты формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо / О. А. Сиротин, В. М. Семёнов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 10. – С. 10–12.
39. Сиротин, О. А. Индивидуализация и совершенствование в спортивной борьбе. – Омск, Челябинск: ОГИФК, 1987. – 52 с.
40. Табарчук, А. Д Медицинское обеспечение профессионального спорта : учеб. пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» профиль: «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» А. Д. Табарчук, Е. В. Быков, В. Е. Конов, Д. А. Табарчук – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 461 с.
41. Теория, методика спортивной тренировки в дзюдо : учебник для студентов высших учебных физкультурных заведений, слушателей системы повышения квалификации / под ред. д.п.н., проф. А. В. Еганова. – Челябинск: Уральская Академия, 2014. – 522 с.
42. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : отбор и планирование / Г. С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
43. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 592.
44. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо / Приказ Минспорта РФ № 231 от 19.09.2012 г. – 27 с.
45. Шалдин, В. И. Элементы биомеханики в дзюдо / В. И. Шалдин // Дзюдо : учебник / под ред. А. В. Еганова. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – С. 58–81.
46. Шестаков, В. Б. Теория и методика дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерёгина. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2008. – 216 с.