

Комитет по физической культуре и спорту администрации
Соликамского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный центр»
(МАУ ДО «СШ «ФОЦ»)

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАУ ДО «СШ «ФОЦ»
протокол № 1
от « 20 » марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «СШ «ФОЦ»
В.В. Максимович

Приказ № 44а/01-09
от 27 марта 2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DD20FCF61016A1EB248DB7129432203D
Владелец: МАКСИМОВИЧ ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ДЗЮДО"**

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", утвержденным приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. N 1074)

Срок реализации программы на этапах подготовки:

- этап начальной подготовки- четыре года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – пять лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Разработчики:

Чупрова А.А., инструктор-методист
Суханова А. Н., зам. директора по УВР
Сидоров В.Ю. – тренер-преподаватель

Соликамск, 2023

Содержание

Пояснительная записка	3
I. Общие положения.....	4
1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	4
2. Цель программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы.....	5
3. Срок реализации	7
4. Объем программы	7
5. Виды (формы) обучения	8
6. Годовой учебно–тренировочный план	10
7. Календарный план воспитательной работы.....	15
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
9. План инструкторской и судейской практики	20
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III. Система контроля	22
11. Требования к результатам прохождения Программы	22
12. Оценка результатов освоения Программы	23
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивно подготовки	23
IV. Рабочая программ по виду спорта (спортивной дисциплине).....	31
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	31
15. Учебно-тематический план	48
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	52
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	52
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	53
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	53
18. Кадровые условия реализации Программы	55
19. Информационно-методические условия реализации Программы	56

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV в. в китайскую борьбу Кумиуту, что в переводе означает «голыми руками». Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ на Японских островах. Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо. «Дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума.

Первым из русских пропагандистов дзюдо был Василий Ощепков.

Нашим первым олимпийским чемпионом стал уроженец города Гори Шота Чочишвили. В этот же олимпийский 1972 г. была создана Федерация дзюдо СССР.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие обучающихся, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Программа направлена на решение следующих задач:

- отбор одаренных детей;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Разряды и спортивные звания по виду спорта дзюдо присваиваются в соответствии с требованиями ЕВСК.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "ДЗЮДО" (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «джюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "джюдо", утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1074 (далее - ФССП) и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Министерства спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. От 07.07.2022 г. № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Задачи Программы:

Формировать знания о физической культуре и избранном виде спорта - дзюдо, об укреплении здоровья и его связи с физическим развитием, организацией режима дня и закаливания организма, о соблюдении безопасного образа жизни;

Содействовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо;

Расширять двигательный опыт, обеспечивающий высокую культуру движений и освоение техники физических упражнений, в том числе вида спорта - дзюдо и тактики избранной спортивной дисциплины;

Обеспечивать поступательное совершенствование физических качеств и базирующихся на них способностей, повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение планируемых результатов, а

также подготовку к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Воспитывать устойчивый интерес к занятиям дзюдо, потребность в них, формировать сознательную установку на систематические занятия дзюдо в целях непрерывного спортивного совершенствования, обеспечивать необходимый уровень специальной психической подготовленности к тренировочной и соревновательной деятельности;

Формировать необходимые моральные чувства, волевые и нравственные качества, являющиеся основой для соблюдения принципов фэйр-плэй, а также нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов в процессе занятий дзюдо;

Выявлять одаренных детей и подростков к занятиям дзюдо, совершенствовать их спортивное мастерства, содействовать их отбору в состав спортивных сборных команд, осуществлять профессиональную ориентацию на выбор профессии, связанной со сферой физической культуры и спорта.

Многолетняя подготовка в дзюдо делится на этапы, каждый из которых имеет преимущественную направленность.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дзюдо (дословно «мягкий путь») – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.

Дзюдо базируется на трех главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.

В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в Кодокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень – 6-й кю. Самый старший – 1-й кю; для детей в некоторых федерациях дзюдо принято большее количество степеней кю. В настоящее время в дзюдо используется 10 данов: самый младший – 1-й дан, самый старший – 10-й дан. Но теоретически возможно присуждение 11 и 12 данов, как это завещал ДзигороКано. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации дзюдо.

Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма – кимоно.

Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении.

Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо прежде всего входят приемы, характеризующиеся относительно стабильной структурой и сохранившие свою основу со времени возникновения до наших дней.

Техника дзюдо состоит из трех частей – бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения стоя дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно.

Для борьбы лежа характерны три типичных приема – удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении – действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме – болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждением данного сустава.

В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т.д.

В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа.

Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с правилами соревнований.

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо это эффективная форма подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физических качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3 - 4	7	10-20-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	11	6-12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-3-8

4. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10 - 14	16 - 18	20 - 24
Общее количество часов в год	312	416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - трех часов;

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

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

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- спортивные соревнования;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;
- контрольные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «дзюдо» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

- **состязания**, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

- **контрольные соревнования** - применяются для проверки функциональных возможностей дзюдоистов, на них выявляется уровень подготовленности, определяется эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе достигнутых результатов разрабатывается программа последующей тренировки. Контрольные функции для дзюдоистов могут выполнять как официальные соревнования календаря, так и специально организованные.

Объем соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала обучающегося.

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	4	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочная нагрузка к объёму учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объём.

В объём учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на учебный год, этап НП-1

вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	172	10	14	14	14	14	16	20	18	12	15	11	14
Специальная физическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	106	11	8	10	10	10	8	4	6	11	8	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2							2			2	
Всего часов:	312	26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на учебный год, этап НП-2,3

вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	208	14	17	16	18	18	20	22	20	16	16	15	16
Специальная физическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	154	14	11	14	12	14	10	10	10	16	15	14	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	1	2	4	2	2	2	2	1	2	1	1	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	3							1			2	2
Всего часов:	416	34	32	36	34	36	34	36	34	36	34	34	36

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределения учебных часов на учебный год, УТЭ-1
вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	96	12	6	8	6	8	11	18	12	6	6	2	1
Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	11	9	9	7	9
Участие в соревнованиях	42	1	6	5	4	6				5	6	4	5
Техническая подготовка	212	16	14	20	18	17	20	10	18	18	17	24	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	2	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	5
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	1						3			2	2
Всего часов:	520	43	40	47	40	45	45	40	47	43	43	44	43

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на учебный год, УТЭ-3
 вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	168	15	10	14	14	12	19	25	18	8	7	12	14
Специальная физическая подготовка	150	14	14	14	9	12	12	12	12	14	12	13	12
Участие в соревнованиях	44	4	8	4	4	6				2	8	4	4
Техническая подготовка	278	20	16	25	22	26	23	25	27	24	24	21	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	60	4	4	4	6	7	5		4	9	6	6	5
Инструкторская и судейская практика	14	1	2	1	2	1				2	2	1	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	3	2		2					3	2	2	
Всего часов:	728	61	56	62	59	64	59	62	61	62	61	59	62

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать дзюдоистов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с	В течение года

		поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

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

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в дзюдо, в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение обучающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструкторы-методисты и специалисты организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должны ознакомить обучающихся и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающимися, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, вправе заключить с обучающимися, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии обучающихся и тренеров-преподавателей;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап	1 .Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительско собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 .Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Термины:

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

9. План инструкторской и судейской практики

Подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения силовых упражнений, замечать и исправлять

ошибки при выполнении другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в начальном этапе спортивной подготовки.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1 -й категории.

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

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей обучающихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

Естественные и гигиенические средства:

- Рациональный режим дня;
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- Естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

Педагогические средства:

- Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия;
- Правильное построение учебно-тренировочных занятий с использованием средств для снятия утомления.

Медико-биологические средства:

- Специальное питание и витаминизация;
- Фармакологические;
- Физиотерапевтические;
- Бальнеологические.

Психологические средства:

- Психорегулирующие тренировки;
- Организация комфортных условий учебно-тренировочного занятия обучающихся;
- Аутогенные тренировки.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневного учебно-тренировочного занятия могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечернего учебно-тренировочного занятия - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

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

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "дзюдо";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "дзюдо";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд "кандидат в мастера спорта".

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "дзюдо" и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед 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 лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,2	10,8

8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

N 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", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и	количество	не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед 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", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая				

категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
5.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"				
6.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48+ кг"				
7.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12

7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
1.1.	Подтягивание из	количество	не менее	

	виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед 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) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
3.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с	см	не менее	

	места толчком двумя ногами		170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
4.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал планируется с учётом возрастных особенностей обучающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учётом рекомендаций тренера-преподавателя.

Практические занятия на основе современных технологий построения спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке должны планироваться с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов и влияния физических качеств и телосложения на результативность в дзюдо.

Учебный материал

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (ЭНП-1).

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй	Приветствие стоя
Дза-рэй	Приветствие на коленях
ОБИ – ПОЯС	(ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
ШИСЭЙ	СТОЙКИ
Аюми-аши	Передвижение обычными шагами
Цуги-аши	Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали
ТАЙ-САБАКИ	ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90° шагом вперед на 90° шагом назад на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180° круговым шагом вперед на 180° круговым шагом назад
КУМИКАТА -	ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот
КУДЗУШИ -	ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Хидари-кудзуши	Влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
УКЭМИ -	ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо) –укэми
Уширо (Кохо) –укэми	На бок
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На спину
Дзэнпо-тэнкай-укэми	На живот

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группах начальной подготовки свыше года обучения (ЭНП-2 и выше).

5 КЮ. Жёлтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек

Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

СФП в группах начальной подготовки:

KUZUSHI – выведение из равновесия	Mae-kuzushi	Вперед
	Ushiro- kuzushi	Назад
	Migi- kuzushi	Вправо
	Hidari- kuzushi	Влево
	Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
	Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
	Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
	Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево
UKEMI – падения	Yoko (Sokuho)-ukemi	На бок
	Ushiro (Koho)-ukemi	На спину
	Mae (Zenpo)-ukemi	На живот
	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком
KUZUSHI – выведение из равновесия	Mae-kuzushi	Вперед
	Ushiro- kuzushi	Назад
	Migi- kuzushi	Вправо
	Hidari- kuzushi	Влево
	Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
	Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
	Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
	Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево
UKEMI – падения	Yoko (Sokuho)-ukemi	На бок
	Ushiro (Koho)-ukemi	На спину
	Mae (Zenpo)-ukemi	На живот
	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком
KUZUSHI – выведение из равновесия	Mae-kuzushi	Вперед
	Ushiro- kuzushi	Назад
	Migi- kuzushi	Вправо
	Hidari- kuzushi	Влево
	Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
	Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
	Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
	Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево

ОФП в группах начальной подготовки:

Силы:	гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстроты:	легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
Гибкости:	упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкости:	легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувирки вперед, назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры -

	футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
Выносливости:	легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в учебно-тренировочных группах до 2 лет обучения (УТЭ до 2 лет).

4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
КАТАМЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

СФП в учебно-тренировочных группах первого года:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча;

удар подъемом стопы по падающему мячу;

подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему;

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

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

Поединки для развития силы	на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
Поединки для развития быстроты	в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки с увеличением скорости.
Поединки для развития выносливости	в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, 19 изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
Поединки для развития ловкости	поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико- тактических действий.
ОФП в тренировочных группах первого года обучения	
Посредством гимнастики	
быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места
ловкости	челночный бег 3х10 м.
выносливости	- бег 400 м, кросс - 2-3 км.
силы	подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
выносливости	сгибание рук в упоре лежа
быстроты	22 -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
ловкости	стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
гибкости	упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
<i>Посредством тяжелой атлетики</i>	
Силы	поднимание гири, штанги, на тренажерах для развития мышечной силы.
Быстроты	Работа с маленькими весами на скорость
<i>Спортивная борьба</i>	
Гибкости и быстроты	- забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
Ловкости	партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
Силы	партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
Спортивные игры.	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в тренировочных группах свыше двух лет обучения.

3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри

Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
КАТАМЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

СФП в тренировочных группах второго года обучения:

Развитие скоростно-силовых качеств.	Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовой» выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
ОФП в учебно-тренировочных группах второго года обучения	
Быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;
Ловкости	челночный бег 3х10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает

	его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями;
Выносливость	бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;
Силы	подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.
Гибкости	упражнения на мосту, с партнером, без партнера
Спортивные игры для комплексного развития качеств	футбол, баскетбол, волейбол.

2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку- гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

СФП учебно-тренировочных группах третьего года обучения:

Развитие скоростно-силовых качеств:	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
Развитие «борцовой» выносливости	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости:	Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

ОФП в учебно-тренировочных группах третьего года обучения	
Быстроты	бег 30 м, 60 м, 100 м,
Выносливости	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкости	- упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет
Силы	- приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг.
Гибкости	упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором
Спортивные игры	футбол, волейбол, баскетбол, гандбол

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
О-сото-гурума	Отхват под две ноги

Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок оббивом голени (запрещенный прием)
КАТАМЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томозэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

СФП в учебно-тренировочных группах четвертого и пятого годов обучения:

Для развития специальных физических качеств	следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).
Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).	Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном

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

ОФП в тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:

Быстроты	бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.
Силовая выносливость	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
Выносливость	бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкости	сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;
Гибкости	- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
Силы	приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.
Спортивные игры	футбол, баскетбол, гандбол, волейбол
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)	Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забеги на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.
Силовые возможности (работа максимальной мощности)	Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут,

	1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.
Выносливость (работа большой мощности)	Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой план спортивной подготовки учреждения предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России.

Развитие олимпийского движения в мире. Влияние личности обучающегося-дзюдоиста на популяризацию вида спорта в стране.

Этап высших достижений в дзюдо. Сохранение спортивного долголетия.

Формирование специальных знаний

Прогнозирование спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка. Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки.

Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

Правила соревнований по дзюдо (трактовка сложных ситуаций). Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Актуальные изменения в правилах соревнований по дзюдо.

Анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов.

Суточные изменения состояния организма.

Тренировка и соревнования в различное время суток.

Терминология дзюдо. Повторение ранее изученных терминов

1. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

1.1. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

1.1. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

ОСНОВЫ ТАКИКИ

Индивидуализация подготовки.

Тактика ведения поединка против представителей национальных школ (японской, европейской и др.).

- Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. «Отдых» в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на сопернике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой.

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

Тактика участия в соревнованиях

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки.
- Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

Совершенствование тактики участия в соревнованиях. Грамотно и экономично распределить силы с учетом предварительной и финальной части соревнований; ориентация на объем планируемой к использованию вспомогательной и коронной техники; установка на строгое соблюдение регламента соревнований и высокую мобилизационную готовность.

Перечень методов развития физических качеств.

Развитие физических качеств - педагогический процесс, направленный на совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

В процессе развития физических качеств совершенствуются базирующиеся на них способности:

- сила (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость);

- быстрота (быстрота простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота, проявляющаяся в темпе движений);

- ловкость (ритм движений, равновесие, ориентирование в пространстве и времени);

- выносливость (способность к работе в аэробных и анаэробных условиях).

В многолетней подготовке дзюдоистов следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

Методы развития силовых способностей: методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений (ЭНП, УТЭ); методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий (ЭССМ), в том числе ударный метод, изокинетический метод; методы повторного упражнения с использованием статических положений тела (метод изометрический усилий, статодинамический метод, метод развития силы с помощью тренажерных устройств); неспецифический метод - пассивное растягивание мышц.

Методы развития скоростных способностей: методы повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения, интервальный метод (для этапа ССМ), игровой метод, соревновательный метод.

Методы развития координационных способностей: стандартно повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод.

Методы развития выносливости: равномерный (продолжительность до 1,5 часов), равномерный (продолжительность свыше 1,5 часов до 3 часов), переменный (непрерывный) продолжительность до 3 часов, повторный (на уровне анаэробного порога), равномерный (до 1 часа), переменный (непрерывный) до 1,5 часов, повторный (2-15 мин), интервальный (экстенсивный) от 30 с до 1,5 мин, повторный 1-5 мин, интервальный (интенсивный) от 10 с до 1 мин, повторный до 20 с.

Методы развития гибкости: основной метод повторный.

В процессе развития физических качеств у дзюдоистов различного возраста следует учитывать, что невозможно развить высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. Однако, учитывая взаимосвязь между физическими качествами - «перенос». Возможно, что развитие определенного физического качества позволит повысить проявление других качеств («положительный» перенос). Общие физические качества также являются фундаментом для развития специальных физических качеств у дзюдоистов.

4.1. Индивидуальный план спортивной подготовки для этапа ССМ

(структура и содержание)

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности обучающегося: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки имеет определенную структуру

Индивидуальный план подготовки обучающегося на

_____ гг

Вид спорта: дзюдо Дисциплина(ны):

весовая категория

Спортивный разряд/звание:

Состав сборной команды:

Этап спортивной подготовки:

Тренер-преподаватель:

ФИО обучающегося

1. Результаты выступлений на главных соревнованиях прошедшего сезона (ЛРС - лучший результат сезона):

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический	
								план	факт	план	факт

Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне (степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к запланированным учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

№ п/п	Стороны подготовки	Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне	Средства, методы, формы занятий для устранения недостатков
1	Общая физическая подготовка		
2	Специальная физическая подготовка		
3	Технико-тактическая подготовка		

2. Перечень основных задач на предстоящий сезон.

3. Организационные основы процесса подготовки.

3.1. Плановое участие на основных спортивных мероприятиях и тренировочных мероприятиях

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисципли- на	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно техническ ий	
								п.ч н	ф.к т	план	факт

4. Плановые медицинские мероприятия по комплексному сопровождению.

№ п/п	Вид сопровождения	Срок действия		Организато р	Примечание
		С	ПО		
1	УМО				
2	УМО				

5. Ответственные исполнители

Обучающийся _____/ _____/

Личный тренер-преподаватель _____/ _____/

Форма индивидуального плана может иметь отличия, структура плана может дополняться.

4.2. План проведения учебно-тренировочных мероприятий

При разработке планов проведения учебно-тренировочных мероприятий следует учитывать их основную направленность и в соответствии с этим рационально распределять объем и интенсивность тренировочных нагрузок между общей физической подготовкой и работой на татами. Примерные планы представлены для УТЭ, ЭССМ

Направленность: *Специальное учебно-тренировочное мероприятие*

Количество тренировочных дней: 14

Количество тренировочных занятий: 33

Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка* 40 мин (скоростно- силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 2		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин - сопротивление 50% от максимального
		ОРУ на гибкость 10 мин
День 3		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростная направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 4		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин - сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
День 5		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 6		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростная направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 7		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 8		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин - сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
День 9		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростно- силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 10		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 11		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин - сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
День 12		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (направленность на выносливость) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 13		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 14		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин - сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин

План проведения учебно-тренировочного мероприятия для ЭССМ

Направленность: *специальное учебно-тренировочное мероприятие*

Количество тренировочных дней: 14

Количество тренировочных занятий: 32

Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин	Разминка 20 мин Аэробно- анаэробная работа (специально- подготовительные

	ОРУ на гибкость 10 мин	упражнения, элементы бросков, обще-подготовительные упражнения) - 100 серий (1
День 2		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори - сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА - 4 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА - 6 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП* 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 3		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
День 4		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори - сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА - 3 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА - 7 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 5		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 6		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА - 8 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
День 7		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 8		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори - сопротивление 100% от максимального отд 5 мин:	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин

15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	13/20	май	Понятие о технических элементах

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного

	обучающихся			процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного	1200		

спортивного мастерства	мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

			достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо", содержащим в своем наименовании слова "ката", "дзю-но-ката", "катамэ-но-ката", "нагэ-но-ката", "кодокан-госин-дзюцу" (далее - "ката") и словосочетание "весовая категория", определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную

подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 1);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20

2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные 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	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист "татами" для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для прессы	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа 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.	Тренажер "беговая дорожка"	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2003 г.
2. Багадирова С.К. «Спортивная психология». Учебное пособие, 2014 г.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996 г.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007 г.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006 г.
7. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2008 г.
8. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. – М.: Госкомспорт
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999 г.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалификационных спортсменов. – Физкультура и спорт, 1986 г.
12. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1994 г.
13. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Кришук С.И. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». «Советский спорт», 2003 г.
14. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Подоруев Ю.В. «Дзюдо для начинающих» учебное пособие, 2006г.
15. Элипханов С.Б. «Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо» Учебное пособие для тренеров спортивных школ, 2013г.

Интернет ресурс:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ URL: <http://www.consultant.ru/>
2. Официальный сайт федерации дзюдо России URL: <https://judo.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации URL: <https://minsport.gov>

