

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БОГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
(МБУ ДО БГО «СШОР»)**

ПРИНЯТА
Решением
Тренерско-методического совета
МБУ ДО БГО «СШОР»
Протокол № 04
От 17.04 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директором МБУ ДО БГО «СШОР»
О.А. Медведев
Приказ № 007/04 от 17.04 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ДЗЮДО»**

Разработана на основе
Приказа Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«Дзюдо»

Ногинск, 2023

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074¹ (далее – ФССП).

1.2. 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 по дзюдо.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71655).

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;
- учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

- спортивные соревнования: соблюдение требований к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности:

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в годовой учебно-тренировочный план включена самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки. Ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов в год.

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 – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по дзюдо приведен в приложении № 1 к Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики:

Привитие инструкторских и судейских навыков начинается в учебно-тренировочных группах с первого года обучения, для этого используются такие методы, как практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Этап спортивной подготовки	Целевые показатели
УТГ 1 года	Умение построить группу, знание и умение выполнения специальных упражнений, требований охраны труда при занятиях в зале
УТГ 2 года	Формирование знания основ выполнения техники приемов дзюдо, самоанализ движений, оценка техники выполнения упражнений товарищами по группе
УТГ 3 года	Привлечение спортсменов в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов, изучение правил соревнований по дзюдо
УТГ 4 года УТГ 5 года	Умение подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее, помощь тренеру в работе с младшими возрастными группами, знание правил соревнований по дзюдо, умение вести протокол соревнований, практика судейства на соревнованиях школьного, муниципального, межмуниципального уровней
ССМ ВСМ	Умение самостоятельно провести все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Знание правил соревнований по дзюдо и регулярное участие в судействе межмуниципальных и областных соревнований; по возможности - выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту

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

Медицинский контроль направлен на объективную оценку состояния здоровья спортсмена, степени его физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. Он осуществляется в виде обследований лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном

этапе с периодичностью 1 раз в 12 месяцев, для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 1 раз в 6 месяцев¹.

Медико-биологические мероприятия восстановительных средств включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Этап спортивной подготовки	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
Этап начальной подготовки	Объем нагрузки – сравнительно небольшой. Восстановление работоспособности – главным образом естественным путем.

¹ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.22, регистрационный № 67554).

	<p>Средства восстановления: оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Увеличение тренировочных нагрузок.</p> <p>Средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена.</p> <p>Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).</p> <p>Психологические средства восстановления: педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, русская парная баня, сауна и т.д.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Средства восстановления во время тренировочного процесса: чередование упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: ванны, парная и суховоздушная баня, спортивный массаж, витаминизация.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенные тренировки, организация культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д.</p>

3. Система контроля

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

3.1.1. 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.

3.1.2. 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.

3.1.3. 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 укрепить 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;

- показать 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»;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</i>				
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 положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</i>				
2.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			11,0	11,4

2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее	
			4	2
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
<i>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</i>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			3	2
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			6	5
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
3.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<i>4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</i>				
4.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,6	11,2
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее	
			6	4
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
<i>5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</i>				
5.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			5	4
5.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			8	7
5.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<i>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</i>				
6.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,4	11,0
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			8	6
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
<i>7. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</i>				
7.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			7	6
7.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			10	9
7.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<i>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</i>				
8.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.		раз	не менее	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</i>				
<i>для юношей – «ката», «в/к 26 кг», «в/к 32 кг», «в/к 34 кг», «в/к 38 кг», «в/к 42 кг», «в/к 46 кг», «в/к 46+ кг», «в/к 50 кг»</i>				
<i>для девушек - «ката», «в/к 24 кг», «в/к 27 кг», «в/к 30 кг», «в/к 33 кг», «в/к 36 кг», «в/к 40 кг»</i>				
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
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки для указанных категорий</i>				
2.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,0	10,6
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
<i>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</i>				
<i>для юношей – «в/к 55 кг», «в/к 55+ кг», «в/к 60 кг», «в/к 66 кг», «в/к 66+ кг», «в/к 73 кг», «в/к 73+ кг»</i>				
<i>для девушек - «в/к 44 кг», «в/к 44+ кг», «в/к 48 кг», «в/к 52 кг», «в/к 52+ кг», «в/к 57 кг», «в/к 57+ кг», «в/к 63 кг», «в/к 63+ кг»</i>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			8	7
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			11	10
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<i>4. Нормативы специальной физической подготовки для указанных категорий</i>				
4.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,1	10,7

4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее	
			11	10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
<p>5. <i>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</i> для юношей – «ката», «в/к 38 кг», «в/к 42 кг», «в/к 46 кг», «в/к 46+ кг», «в/к 50 кг», «в/к 55 кг», «в/к 55+ кг» для девушек - «ката», «в/к 33 кг», «в/к 36 кг», «в/к 40 кг», «в/к 44 кг», «в/к 44+ кг», «в/к 48 кг»</p>				
5.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			14	13
5.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			15	14
5.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>6. <i>Нормативы специальной физической подготовки для указанных категорий</i></p>				
6.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,8	10,4
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее	
			14	12
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<p>7. <i>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</i> для юношей – «в/к 60 кг», «в/к 66 кг», «в/к 66+ кг», «в/к 73 кг», «в/к 73+ кг» для девушек - «ката», «в/к 52 кг», «в/к 52+ кг», «в/к 57 кг», «в/к 57+ кг», «в/к 63 кг», «в/к 63+ кг»</p>				
7.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			11	10
7.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			15	14
7.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>8. <i>Нормативы специальной физической подготовки для указанных категорий</i></p>				
8.1.	Челночный бег 3*10м	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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<p><i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</i> <i>для юношей (мужчин) – «ката», «в/к 38 кг», «в/к 42 кг», «в/к 46 кг», «в/к 46+ кг», «в/к 50 кг», «в/к 55 кг», «в/к 55+ кг»</i> <i>для девушек (женщин) - «ката», «в/к 33 кг», «в/к 36 кг», «в/к 40 кг», «в/к 44 кг», «в/к 44+ кг», «в/к 48 кг»</i></p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			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
<p><i>2. Нормативы специальной физической подготовки для указанных категорий</i></p>				
2.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,6	10,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее	
			16	14
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
<p><i>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</i> <i>для юношей (мужчин) – «в/к 60 кг», «в/к 66 кг», «в/к 66+ кг», «в/к 73 кг», «в/к 73+ кг», «в/к 81 кг», «в/к 90 кг», «в/к 90+ кг», «в/к 100 кг», «в/к 100+ кг»</i> <i>для девушек (женщин) - «в/к 52 кг», «в/к 52+ кг», «в/к 57 кг», «в/к 57+ кг», «в/к 63 кг», «в/к 63+ кг», «в/к 70 кг», «в/к 70+ кг», «в/к 78 кг», «в/к 78+ кг»</i></p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			14	12
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			17	15
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p><i>4. Нормативы специальной физической подготовки для указанных категорий</i></p>				
4.1.	Челночный бег 3*10м	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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<p><i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</i> для мужчин – «ката», «в/к 46 кг», «в/к 46+ кг», «в/к 50 кг», «в/к 55 кг», «в/к 55+ кг», «в/к 60 кг», «в/к 66 кг», «в/к 66+ кг» для женщин - «ката», «в/к 40 кг», «в/к 44 кг», «в/к 44+ кг», «в/к 48 кг», «в/к 52 кг», «в/к 52+ кг», «в/к 57 кг», «в/к 57+ кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p><i>2. Нормативы специальной физической подготовки для указанных категорий</i></p>				
2.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,0	9,6
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее	
			20	18
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
<p><i>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</i> для мужчин – «в/к 73 кг», «в/к 73+ кг», «в/к 81 кг», «в/к 90 кг», «в/к 90+ кг», «в/к 100 кг», «в/к 100+ кг» для женщин - «в/к 63 кг», «в/к 63+ кг», «в/к 70 кг», «в/к 70+ кг», «в/к 78 кг», «в/к 78+ кг»</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			26	19
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p><i>4. Нормативы специальной физической подготовки для указанных категорий</i></p>				
4.1.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	Без требований
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Период обучения до трех лет	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Период обучения свыше трех лет	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства. Период обучения до одного года	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства. Период обучения до одного года	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки 1 года обучения

1. Общеподготовительные средства (средства освоения «школы» движения)

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).

Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями.

2. Средства спортивных игр

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

3. Подвижные игры

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

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».

4. Средства воспитания личности занимающихся

У занимающихся актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений - ходьбы, бега, прыжков, если тренер обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Этап начальной подготовки свыше года обучения

1. Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1.5 – 2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди (без глубокого приседа).

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, колесо, рандат, «эби» («кроватька») в различных вариантах выполнения.

Висы и упоры. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С

предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

2. Средства спортивных игр

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) - с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте левой, правой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах - первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара - 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамей, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками; Игра в парах: «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак).

3. Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники выполнения правой, левой и защитной стоек передвижений, поворотов и падений. Классический захват. Понятия основных элементов бросков. Изучение техники бросков (*nage waza*) и техники сковывающих действий (*katame waza*).

4. Средства физической подготовки

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («кровать») и различные варианты выполнения.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи).

5. Средства специальной физической подготовки

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

Скоростные. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

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

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

6. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки).

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону).

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

7. Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска.

8. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо. Выполнить норматив 3-го юношеского разряда.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3 года

1. Средства освоения дзюдо

Для первого года освоения этапа спортивной специализации - совершенствование техники этапа начальной подготовки. Изучение техники первого года этапа спортивной специализации.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года освоения этапа спортивной специализации.

Совершенствование уходов от удержаний.

Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»).

Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»).

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осаэкоми вадза».

Для второго года освоения этапа спортивной специализации - изучение техники дзюдо заключается в совершенствовании техники первого года и изучении техники второго года освоения этапа спортивной специализации.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Для третьего года освоения этапа спортивной специализации - совершенствование техники предыдущего этапа спортивной специализации и изучение комплекса технических действий.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения учебно-тренировочного этапа. Формирование индивидуальной техники (tukui waza). Учебно-тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butasukari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

2. Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации:
- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват (o soto gari);
- подхват бедром (harai goshi) - подхват изнутри (uchi mata).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

- разнонаправленные комбинации:
- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - бросок через спину (morote seoi nage).

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые

качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

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

3. Средства физической подготовки

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

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения, по выбору тренера, из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Средства развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера.

Упражнения для развития координации и моторики

- прыжки в высоту и длину;
- одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

Поединки

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);

- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);

- для развития скоростно-силовых способностей;

- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);

- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);

- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения.

Поединки с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания смелости. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

5. Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года. Если по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4, 5 года

1. Средства освоения дзюдо

Для четвертого года освоения учебно-тренировочного этапа - совершенствование комплекса технических действий третьего года освоения, изучение новой техники.

Для пятого года освоения учебно-тренировочного этапа - совершенствование комплексов технических действий, третьего и четвертого годов обучения и изучение новых технических действий.

2. Средства тактической подготовки.

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения; сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики (нападающая, оборонительная, контратакующая тактика). Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

3. Средства физической подготовки

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

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.

Средства развития специальных физических качеств:

- скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

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

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

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

- повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником.

Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 сек, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приемов.

Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания смелости. Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

5. Средства нравственной подготовки

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в школе, дома, на улице, в транспорте, на тренировке, во время соревнований.

Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию.

6. Средства судейской и инструкторской практики

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо

Планируя подготовку спортивного резерва по дзюдо в группах ССМ и ВСМ, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на татами (добр0%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;
- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

2. Организация тренировочного процесса

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

По цели - тренировочные, контрольные и соревновательные.

По количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

По степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительно-период тренировки в процессе общефизической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

В соответствии с установленным порядком все занимающиеся в дзюдо обязаны проходить медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе по дзюдо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

3. Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

**Тематический план обучения различным техникам (приемам),
техническим действиям по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Техника бросков (<i>nage waza</i>)	Техника сковывающих действий (<i>katame waza</i>)
НП 1 года	<i>уки гоши</i> - бросок скручиванием вокруг бедра; <i>о сото гари</i> - отхват	<i>хон кэса гатамэ</i> - удержание сбоку; <i>ёко шихо гатамэ</i> - удержание поперёк
НП свыше года	<i>дэ аши бараи</i> - боковая подсечка под выставленную ногу; <i>хидза гурума</i> - подсечка в колено под отставленную ногу; <i>таи отоши</i> - передняя подножка; <i>о учи гари</i> - зацеп изнутри голенью; <i>о гоши</i> - бросок через бедро подбивом	<i>ками шихо гатамэ</i> - удержание со стороны головы; <i>кузурэ кэса гатамэ</i> - удержание сбоку с захватом из-под руки; <i>макура кэса гатамэ</i> - удержание сбоку с захватом своей ноги; <i>уширо кэса гатамэ</i> - обратное удержание сбоку
УТГ 1 года	<i>иппон сеой нагэ</i> - чистый бросок через спину; <i>хараи гоши</i> - подхват бедром под две ноги; <i>цури коми гоши</i> - бросок через бедро с захватом отворота; <i>ко сото гари</i> - задняя подсечка;	<i>кузурэ ёко шихо гатамэ</i> - удержание поперёк с захватом руки; <i>кузурэ ками шихо гатамэ</i> - удержание со стороны головы с захватом руки; <i>кузурэ татэ шихо гатамэ</i> - удержание верхом с захватом руки
УТГ 2 года	<i>эри сэой нагэ</i> - бросок через спину; <i>моротэ сэой нагэ</i> - бросок через спину; <i>сото макикоми</i> - бросок через спину захватом руки под плечо; <i>содэ цури коми гоши</i> - бросок через бедро захватом за два рукава	
УТГ 3 года	<i>учи мата</i> - подхват под одну ногу; <i>томозэ нагэ</i> - бросок через голову с упором стопой в живот; <i>ёко отоши</i> - боковая подножка на пятке (седом)	<i>удэ хишиги джуджи гатамэ</i> - рычаг локтя захватом руки между ног; <i>удэ гатамэ</i> ; <i>ваки гатамэ</i> - рычаг локтя захватом руки подмышку; <i>удэ гарами</i> - узел локтя

УТГ 4 года	<p><i>ко сото гакэ</i> - зацеп снаружи голенью;</p> <p><i>ханэ гоши</i> - подсад бедром и голенью изнутри;</p> <p><i>суми газши</i> - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища;</p> <p><i>тани отоши</i> - задняя подножка на пятке (седом)</p>	<p><i>коши джимэ</i>;</p> <p><i>санкаку джимэ</i> - удушение захватом головы и руки ногами;</p> <p><i>окури эри джимэ</i> - удушение сзади двумя отворотами;</p> <p><i>ката ха джимэ</i> - удушение сзади отворотом, выключая руку</p>
УТГ 5 года		<p><i>ката джуджи джимэ</i> - удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз);</p> <p><i>гяку джуджи джимэ</i> - удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх);</p> <p><i>нами джуджи джимэ</i> - удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз);</p> <p><i>содэ гурума джимэ</i> - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением</p>
ССМ ВСМ	<p><i>хараи макикоми</i> - подхват под две ноги с захватом руки под плечо;</p> <p><i>учи мата макикоми</i> - подхват изнутри с захватом руки под плечо;</p> <p><i>о сото макикоми</i> - отхват с захватом руки под плечо;</p> <p><i>аши гурума</i> - бросок через ногу скручиванием;</p> <p><i>уки вадза</i> - передняя подножка на пятке седом;</p> <p><i>хиккоми газши</i> - бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху;</p> <p><i>ёко гурума</i> - бросок через грудь седом;</p> <p><i>уширо гоши</i> - подсад опрокидыванием от броска через бедро;</p> <p><i>ура нагэ</i> - бросок через грудь прогибом;</p> <p><i>ката гурума</i> - бросок через плечи «мельница»;</p> <p><i>тэ гурума</i> - боковой переворот;</p>	<p><i>удэ хишиги тэ гатамэ</i> - рычаг локтя через предплечье в стойке;</p> <p><i>удэ хишиги аши гатамэ</i> - рычаг локтя внутри ногой;</p> <p><i>удэ хишиги санкаку гатамэ</i> - рычаг локтя захватом головы и руки ногами;</p> <p><i>хадака джимэ</i> - удушение сзади плечом и предплечьем;</p> <p><i>кататэ джимэ</i> - удушение спереди предплечьем;</p> <p><i>рётэ джимэ</i> - удушение спереди кистями;</p> <p><i>цуккоми джимэ</i></p>

	<i>моротэ гари</i> - бросок захватом двух ног; <i>кучики даоши</i> - бросок захватом ноги за подколенный сгиб	
--	--	--

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий в себя темы по теоретической подготовке, представлен в приложении № 4 к Программе.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относится: не допущение применения 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 обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения.

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 занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы предусматривает: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта; обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем (таблица 1); обеспечение спортивной экипировкой (таблица 2); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Амортизаторы резиновые	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 лазанья	штук	3
7	Лестница координационная	штук	4
8	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9	Листы «татами» для дзюдо	штук	72
10	Манекен тренировочный	штук	6
11	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12	Полусфера балансировочная	штук	8
13	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, 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 приседания 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 комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Таблица 2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	количество срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность отделения «дзюдо» Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- тренеры-преподаватели – 10 человек;
- инструктор-методист – 1 человек.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 тренеров-преподавателей и иных работников:

- уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519).

- уровень квалификации инструктора-методиста соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационно-методического обеспечения:

- Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Денисов К.Г., Ерегина С.В., Кулдин Е.Л. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 170 с.
- Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д. Свищев [и др.], - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.
- Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с англ.М.Новыша. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил

Интернет-ресурсы:

Минспорт России: <https://minsport.gov.ru/>

Минпросвещения России: <https://edu.gov.ru/>

Минспорт Московской области <https://mst.mosreg.ru/>

Министерство образования Московской области <https://mo.mosreg.ru/>

РУСАДА: www.rusada.ru

Федерация дзюдо России: <https://judo.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10	10	6	6	1	1
1.	Общая физическая подготовка	132-172	158-210	124-176	146-160	160-184	174-230
2.	Специальная физическая подготовка	8-10	18-30	98-130	166-186	208-254	256-351
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32-54	64-74	80-100	100-133
4.	Техническая подготовка	74-108	112-152	198-276	332-374	428-506	518-688
5.	Тактическая подготовка	2	4	22-26	30-32	34-38	36-40
6.	Теоретическая подготовка	10-12	12	20-24	26-28	24-30	19-28
7.	Психологическая подготовка	2	2	10-14	14-18	24-30	19-28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3-3	8-10	14-16	16-26
9.	Инструкторская практика	-	-	3-6	12-14	16-22	16-28
10.	Судейская практика	-	-	3-8	14-14	16-22	20-28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3-3	6-8	14-16	28-34
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4-8	14-18	22-30	46-50
13.	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии дзюдо; - приобретение навыков судейства и проведения и проведения спортивных соревнований в качестве помощника главного 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	на формирование здорового образа жизни	- 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.	
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 региона, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, иные мероприятия.	В течение года
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	В течение года

		открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Родительское собрание	сентябрь	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Очное теоретическое занятие	сентябрь	«Ценности спорта. Честная игра»
	Веселые старты «Честная игра»	декабрь	Цель: • ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование “нулевой терпимости к допингу”. План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение антидопингового онлайн-курса с получением подтверждающего сертификата	январь	Онлайн-курс на портале РУСАДА
	Очное теоретическое занятие для учебно-тренировочных групп свыше 3 лет	февраль	«Процедура допинг-контроля» и «Виды нарушений антидопинговых правил»
	Родительское собрание	сентябрь	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Очное теоретическое занятие	сентябрь-декабрь	«Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним»
	Очное теоретическое занятие для учебно-тренировочных групп свыше 3 лет	декабрь	«Общероссийские антидопинговые правила», «Актуальный список запрещенных субстанций»

Этап совершенствования спортивного мастерства	Прохождение антидопингового онлайн-курса с получением подтверждающего сертификата	январь	Онлайн-курс на портале РУСАДА
	Очное теоретическое занятие	февраль	«Процедура допинг-контроля» и «Виды нарушений антидопинговых правил»
	Очное теоретическое занятие	сентябрь-декабрь	«Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним»
	Очное теоретическое занятие	декабрь	«Общероссийские антидопинговые правила», «Актуальный список запрещенных субстанций»
Этап высшего спортивного мастерства	Прохождение антидопингового онлайн-курса с получением подтверждающего сертификата	январь	Онлайн-курс на портале РУСАДА
	Очное теоретическое занятие	февраль	«Процедура допинг-контроля» и «Виды нарушений антидопинговых правил»
	Очное теоретическое занятие	сентябрь-декабрь	«Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним»
	Очное теоретическое занятие	декабрь	«Общероссийские антидопинговые правила», «Актуальный список запрещенных субстанций»

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 культуры 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 основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Командь (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 обучающихся	≈70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного 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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
Этап совершенствования спортивного 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/неотренированность	≈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.
Этап высшего	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	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	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий