

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»

663302, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 47; тел. 46-81-08, 48-03-55; e-mail: nordsport99@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на тренерском совете
МБУ ДО «СПШ»
«10» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ»
Е.М. Савосина
«21» 05 2023



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «дзюдо»

Возраст обучающихся и срок реализации Программы:
продвинутый уровень: 11-17 лет – 3 года

Разработчик:
инструктор-методист Кубрак Мария Николаевна

г. Норильск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта «дзюдо» и направленность Программы	3
1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности Программы	4
1.3. Адресат Программы	4
1.4. Объем и срок освоения Программы	5
1.5. Особенности организации учебно – тренировочного процесса	5
1.6. Цель и задачи Программы	6
1.7. Планируемые результаты	7
2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	7
2.1. Учебный план	7
2.2. Календарный учебный график	8
2.3. Методические материалы	8
2.3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	9
2.3.2. Общая физическая подготовка	11
2.3.3. Специальная физическая подготовка	12
2.3.4. Техническая и тактическая подготовка	12
2.3.5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	17
2.3.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.3.7. Применение восстановительных средств	19
2.3.8. Календарный план воспитательной работы	20
2.3.9. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	22
2.4. Материально-техническое обеспечение	25
2.4.1. Кадровое обеспечение	25
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) составлена на основании Федеральных Законов от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и от 02 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), в соответствии с приказом о министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, методическими рекомендациями по составлению дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (Министерство просвещения РФ, утверждены ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26 декабря 2022 года), концепцией развития детско-юношеского спорта РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 28.12.2022 года № 3894 – р. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «дзюдо» и направленность Программы

Дзюдо - это вид единоборства, культивируемый в большинстве стран мира. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

1. Технику приемов, проводимых в стойке (броски);
2. Технику приемов, проводимых в партере:
 - удержаний;
 - болевых приёмов на локтевой сустав;
 - удушающих приёмов.

Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката.

Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности..

Программа, направлена на:

- вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание;
- физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности Программы

В связи с реформой российской образовательной системы в настоящее время реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, подростков решение задач формирования общей культуры личности.

Потребность в двигательной активности у детей и подростков носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в соревновательной деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта, в данном случае – дзюдо.

Занятия дзюдо позволяют с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Богатейшая история дзюдо свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этим видом спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей.

В связи с этим **актуальность** данной программы состоит в том, что в условиях дополнительного образования она призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В Программе используется **параллельный принцип**, который предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть материалом на доступном уровне.

Программа может реализовываться с использованием различных образовательных технологий, в том числе **дистанционных**, и электронного обучения (возможно использование смешанной технологии, при которой часть Программы реализуется в очной форме, а часть – в дистанционной форме).

Содержание средств обучения обучающихся дзюдо может быть дополнительно вариативным, разработанным тренером-преподавателем с учетом интересов обучающихся.

Отличительной особенностью Программы является спортивно-оздоровительная и воспитательная работа.

1.3. Адресат Программы

Программа адресована обучающимся 11 – 17 лет.

Специфической особенностью учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и изучение техники избранного вида спорта, совершенствование форм и функций организма, формирование двигательных навыков, умений и связанных с ним знаний. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

В процессе занятий с обучающимися целесообразно уделять внимание гигиене, планированию режима дня, формированию навыков взаимодействия в коллективе (управление эмоциями, разрешения конфликтов), предупреждению травматизма.

Программа предусматривает **«Продвинутый уровень» (11-17 лет)**. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих углубленное изучение сведений в области избранного вида спорта, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических элементах избранного вида, формирующих ранее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Цель реализации Программы **«продвинутый уровень»** - углубленное изучение материала близкого по уровню к дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (например, отчисленными обучающимися с учебно-тренировочного этапа, но готовым к продолжению прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе) и наоборот (например, обучающийся показавший результат на первенстве субъекта РФ,

выполнивший разряд согласно режиму работы, и готовым к продолжению прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе программы спортивной подготовки).

Контроль осуществляется за уровнем сформированных знаний в выбранного вида спорта, уровнем общей и специальной физической подготовки, за умениями демонстрировать технические и тактические действия в стандартной и вариативной соревновательной обстановке за личностными достижениями и результатами соревновательной деятельности.

Осуществляется отбор одаренных и талантливых обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт».

На спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки:

- зачисляются дети на «продвинутый уровень» с 11 до 17 лет, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача.

- дети, прошедшие обучение на «продвинутом уровне» не менее одного года, прошедшие промежуточную аттестацию, выполнившие разряд, показавшие результат на первенстве субъекта РФ зачисляются переводом на программы спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап, согласно режиму отделения, имеющие письменное разрешение врача.

При реализации Программы используется параллельный принцип – разрабатывается одна Программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть материалом на доступном уровне.

1.4. Объем и срок освоения Программы

Программа реализует спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки:

- «продвинутый уровень» со сроком на 3 года.

Программа по виду спорта дзюдо рассчитана на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х часов.

Этап подготовки / уровень обучения	в объем часов		Число занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия, ак/час
	в год	в неделю		
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень</i>	312	6	3	2

1.5. Особенности организации образовательного процесса

Возможные формы обучения – очная, дистанционная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть:

- фронтальная (с новичками или обучающимися, имеющими квалификацию по избранному виду спорта);
- групповая (в зависимости от подготовленности обучающихся);
- индивидуальная (с отстающими, новичками, при подготовке к аттестации, соревнованиям).

Программа предусматривает уровень обучения:

- «продвинутый уровень» (11-14 лет); (15-17 лет).

Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Тип занятий может быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, учебно-тренировочные мероприятия, спаринг, учебная игра, итоговое занятие.

Режим занятий. На спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки зачисляются дети с 11 лет, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы (СОГ).

Занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах, различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий их проведения обязательно соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, занимающихся видом спорта дзюдо.

Все обучающиеся проходят ежегодное медицинское обследование в ОВКиСМ. Время на обследование выделяется вне сетки часов.

Режим учебной работы ежегодно разрабатывается и утверждается спортивной школой на начало учебного года.

Этап подготовки / уровень обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы, чел.	в объем часов		Число занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия (min/max), час
			в год	в неделю		
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень</i>	11-17	15	312	6	3	2

Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в общеобразовательных организациях.

В спортивно-оздоровительные группы формируются в возрасте: **11-14 лет** или **15-17 лет**.

1.6. Цель и задачи Программы

Цель Программы: подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Задачи Программы:

- привлечение максимального количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям по дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;

- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

На конец учебного года обучающиеся **должны:**

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать;
- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- сдать промежуточную и итоговую аттестацию по выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовки, и технического мастерства.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях, выполнение и подтверждение разрядов в зависимости от уровня обучения.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «дзюдо» содержит материал для обучающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

2.1. Учебный план

Учебный план Программы – это документ, включающий:

- перечень предметных областей;
- структуру и продолжительность этапов подготовки;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

Учебный план включает теоретические и практические занятия. Предусматривает участие в соревнованиях по усмотрению тренера-преподавателя, инструкторская и судейская практика, антидопинговые мероприятия проводятся тренером-преподавателем вне сетки часов учебного плана.

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуре и спорта по виду спорта «дзюдо» (продвинутый уровень)

№ п/п	Название раздела	Всего часов в год			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка *	140		140	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка *	58		58	наблюдение
3	Техническая и тактическая подготовка	100		100	наблюдение
4	Теоретическая подготовка	9	9		наблюдение
5	Соревновательная деятельность	3		3	соревнования
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	контрольно-переводные упражнения
Количество часов в год на освоение программного материала:*		312	9	302	

Примечание:

* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпуска, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере до 10 % от общего объема часов.

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо» (продвинутый уровень)

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10	9	11	7	11	19	20	19	7	11	8	8	140
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	58
Техническая и тактическая подготовка	11	9	11	10	12			2	11	10	12	12	100
Теоретическая подготовка		1	1			2	3		2				9
Соревновательная деятельность				1							1	1	3
Промежуточная и итоговая аттестация				1					1				2
Итого часов за месяц	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312
Итого часов в год													

2.3. Методические материалы

Практический материал для практических занятий и самостоятельной работы. Он планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе подготовки борцов. 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 учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Значительное омоложение контингента обучающихся, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

2.3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Перед началом учебно-тренировочных занятий по «дзюдо» тренер-преподаватель обязан:

Проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах;

Проверить исправность электроосвещения;

Подготовить спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь для безопасного и эффективного проведения тренировочного занятия;

Проверить закрепленные и используемые спортивные снаряды, и оборудование.

Надеть спортивную форму, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.

Проверить татами на отсутствие посторонних предметов.

К учебно – тренировочным занятиям по дзюдо допускать спортсменов (занимающихся), прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Спортсмены (занимающиеся), не прошедшие медицинский осмотр, к тренировочным занятиям не допускаются.

Проверить внешний вид спортсменов (занимающихся). Проконтролировать, чтобы спортсмены (занимающиеся) сняли с себя предметы, представляющие опасность, как для себя, так и для других спортсменов (часы, цепи, кольца, браслеты). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брегеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнеры.

Допускать спортсменов (занимающихся) после перенесенных травм и заболеваний к учебно – тренировочным занятиям только с разрешения врача.

Тренер – преподаватель по дзюдо не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасность спортсменов (занимающихся).

Тренер – преподаватель по дзюдо должен начинать тренировочное занятие с разминки.

Тренер – преподаватель по дзюдо несёт ответственность за жизнь и здоровье спортсменов (занимающихся) во время проведения учебно – тренировочных занятий.

Во время учебно-тренировочных занятий.

Не допускать до учебно – тренировочных занятий по дзюдо спортсменов (занимающихся) без спортивной формы.

Не допускать до учебно – тренировочных занятий спортсменов (занимающихся) с ярко выраженными признаками заболевания.

Перед проведением основной части учебно – тренировочного занятия делать разминку.

Вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок спортсменам (занимающимся).

Организовать страховку спортсменов (занимающихся) при выполнении обучающих приемов.

Не допускать выполнения упражнений на неровном, скользком покрытии, не допускать падения спортсменов (занимающихся) на руки.

Строго следить за соблюдением порядка и дисциплины во время проведения учебно – тренировочных занятий.

Громко и четко подавать все команды (сигналы) спортсменам (занимающимся).

Не оставлять спортсменов (занимающихся) без присмотра в спортивном зале.

При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого заболевания (отравления), работник обязан немедленно остановить учебно – тренировочное занятие, известить об этом директора Учреждения, и обратиться в ближайший травмпункт.

Запрещается курить, принимать пищу на рабочем месте.

Необходимо соблюдать правила поведения в помещениях спортооружения и на его территории, пользоваться только установленными проходами.

Требования в аварийных ситуациях.

При выполнении работ тренером – преподавателем по дзюдо возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;

поражение электрическим током по причине неисправности электроприборов;

технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;

возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

Действия работника при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

При возникновении повреждений на татами или в других местах проведения тренировочных занятий, необходимо прекратить проведение тренировочных занятий и сообщить о повреждениях директору Учреждения. Учебно – тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и (или) инвентаря.

При получении спортсменом (занимающимся) травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору Учреждения и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов (занимающихся) из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре директору Учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

При несчастном случае, внезапном ухудшении здоровья, микротравме, необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить о случившемся директору Учреждения и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для спортсменов (занимающихся) и не приведет к аварии.

При жалобе на плохое самочувствие немедленно направить спортсмена (занимающегося) в медицинский кабинет.

Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая медицинская помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим учебно – тренировочного занятия, его необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность директора Учреждения.

Требования к тренеру-преподавателю после окончания работы

Убрать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в отведенное для хранения место.

Проветрить спортивный зал, обесточить электроприборы, выключить освещение.

Обо всех недостатках, обнаруженных во время проведения тренировочного занятия поставить в известность администрацию Учреждения.

Убедиться в том, что все спортсмены (занимающиеся) переоделись и покинули спортсооружение.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

Занятия общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся. Проводятся со всеми возрастными группами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

Ходьба. Ходьба 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. 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 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

Прыжки. С высоты 30-40 см, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставлением подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкания, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2,3,4 на месте и в движении.

Акробатика. Кувырок вперед, назад, соединение кувырок назад, вперед, гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по гимнастическим скамейкам 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.

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

Средства самостоятельной работы занимающихся. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

2.3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

а) Комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

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

б) Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Подвижные игры

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

«Петушиный бой», «Команда быстроногих», «Волки во рву», «Лиса и куры», «Тяни в круг», «Прыгуны и пятнашки».

Игры борца: теснения, касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, дебюты.

в) Средства развития специальных физических качеств

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

2.3.4. Техническая и тактическая подготовка

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

- 3 КЮ - зеленый пояс

NAG E- WAZA – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под оставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под оставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «Мельница»

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

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

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

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

KATAMЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

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

• 2 КЮ – синий пояс

NAGE- WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

o-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

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

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
o-soto- makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

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

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3, 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой, от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов палкой (другими предметами), от ударов ногой снизу, рукой сверху.

Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), зацеп голенью изнутри (Ouchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makiko-mi), передняя подножка (Tai-

otoshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi).

б) 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 счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

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

Средства соревновательной подготовки

Участие в 5-6 контрольных и основных соревнованиях в течение года.

2.3.5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	История развития дзюдо	Зарождение и история развития дзюдо.
3	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Режим дня и его значение. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Основные принципы здорового образа жизни.
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание

6	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Тренировочная и соревновательная экипировка.
7	Требования техники безопасности при занятиях дзюдо	Форма одежды
8	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	Понятие об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности.

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

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающегося, вреда здоровью обучающимся, морального и генетического ущерба обществу.

Антидопинговое обеспечение спортивных соревнований в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Ни один обучающийся, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации, участвовать ни в каком качестве в спортивные соревнования.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
«Что такое допинг и допинг-контроль?» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Профилактика применения допинга среди обучающихся»	в течение учебного года	-ознакомить учащихся понятием «антидопинг», его характеристиками и профилактикой.
«Характеристика допинговых средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»		
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение ноября	- научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). - сервис по проверке препаратов

		на сайте: «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	в течение февраля	

2.3.7. Применения восстановительных средств

Применение различных восстановительных средств и методов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся.

При составлении плана восстановительных мероприятий следует учитывать, что и любая восстановительная процедура также оказывает свое специфическое воздействие на организм, определяемое как ее характером, так и методикой применения. И в этом смысле оптимальным будет нахождение возможностей такого сочетания тренировочных воздействий и восстановительных процедур, которое предполагало бы строгий учет специфических воздействий на организм обучающегося.

Средства восстановления	Направленность воздействия	Периоды использования
Водные процедуры (теплый и контрастный душ)	- Температурное и механическое раздражение	- ежедневно; - периодически;
Массаж	- Воздействие на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, обменные процессы; - Ускорение окислительно-обменных процессов; - Ускорение регенерации тканей;	- в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.; - после травмы (по рекомендации врача);
Активный отдых. Досуговые мероприятия	- Профилактика и снятие монотонии; - восстановление (поддержание) эмоционального фона	- переходный период; - восстановительный период

При составлении плана восстановительных мероприятий, следует учитывать следующие методические рекомендации:

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

3. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

2.3.8. Календарный план воспитательной работы

Воспитательную работу тренер-преподаватель может проводить непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных мероприятиях.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Нравственное воспитание	- День бега «Кросс Нации».	сентябрь
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Эстетическое воспитание	- Беседа «Спортивная этика. Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения в спортивном зале при проведении тренировочных занятий спортплощадке»	
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Работа с родителями	- Проведение родительского собрания на тему: «Охрана здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий табака»	
	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	- Беседа «Профилактика ВИЧ/СПИДа»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Вред алкоголя, табачного дыма и последствие табака»	
	- Беседа «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	
	- Беседа «Пожарная безопасность в помещениях».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	-Беседа «Значение морально-волевой подготовки в достижении спортивного результата»	ноябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	
	- Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Эстетическое воспитание	- Новогодние состязания по видам спорта, культивируемым в Учреждении	декабрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и	

	взрывчатыми веществами».	
Нравственное воспитание	- Беседа «Как уберечь ребенка от наркотиков».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
	- Проведение родительского собрания на тему: «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Профилактика употребления психоактивных веществ	январь
	- Беседа «Правила безопасного поведения в зимнее время»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Безопасность жизнедеятельности	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Нравственное воспитание	- Беседа «Построение стратегии достижения целей спортивной подготовки» (продвинутый уровень).	февраль
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Нравственное воспитание	- Беседа «Профилактика межнациональной нетерпимости».	март
Эстетическое воспитание	- Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа о вреде курения	
	- Беседа «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями	
Нравственное воспитание	- Беседа «Соревновательные цели и задачи».	апрель
	- Беседа «Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Профилактика компьютерной зависимости».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями.	
Нравственное воспитание	- Участие в пробеге, посвященном Дню Победы.	май
	- Соревнования, посвященные Победе в ВОВ	
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой	

	обороны»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках	
	-Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	
	- Чтение художественной литературы, посвященной спорту. - Посещение спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий. - Посещение достопримечательностей регионов РФ, ознакомление с традициями и культурой.	летний период

2.3.9. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации Программы – промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовки два раза в год (в начале и конце учебного года) и технического мастерства, только на «продвинутом» уровне.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года по окончании реализации программы в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технического мастерства (только на «продвинутом» уровне).

Весь комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности необходимо проводить 2 раза в год, с целью выявления динамики роста показателей.

Тесты, применяемые для контроля за подготовленностью обучающихся должны быть информативны и надежны.

Тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовки должны быть относительно простыми, доступными для понимания тренера-преподавателя и не требовать сложного оборудования, но в то же время максимально информативными для тренера-преподавателя.

Процедура тестирования должна быть четко стандартизирована, а результаты в тестах должны иметь сопоставительные нормативы для их сравнения и оценки.

Тестирование включает в себя нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке проводятся два раза в год (в начале и конце учебного года), согласно плану-графику, утвержденному директором Учреждения.

Вести индивидуальную карту обучающегося, которая помогает тренеру-преподавателю отслеживать индивидуальный рост физических качеств спортсмена.

Челночный бег 3x10 м

Бег осуществляется трёхкратно между двумя линиями или стойками, установленными на расстоянии 10 метров друг от друга. С помощью секундомера фиксируется время «старта» и «финиша». Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Бег выполняется с максимальной скоростью.

Подтягивание на перекладине (юноши)

Исходное положение: вис на перекладине хватом с верху, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова-туловище-ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища за 1 минуту.

Исходное положение: лёжа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90° , руки за головой, пальцы рук в замок. Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» - энергично согнуться до касания локтями бёдер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъёмов за 1 мин записывают в таблицу.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, подготовиться к прыжку. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Длина прыжка с трёх попыток измеряется с точностью до 1 см. от стартовой линии до пятки ноги, оказавшейся сзади.

Бег 30 м, 60 м выполняется на легкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется.

Оценочные материалы

Тест оценка	пол	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (за 1 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег 30 м (сек)
8-9 лет						
Отлично – 5	м	9,1 и ниже	142 и более	37 и более	18 и более	5,9 и ниже
	д	9,4 и ниже	137 и более	32 и более	12 и более	6,1 и ниже
Хорошо – 4	м	9,2 – 9,8	122 – 141	25 – 36	11 – 17	6,0 – 6,5
	д	9,5 – 10,2	117 – 136	22 – 31	7 – 11	6,2 – 6,6
Удовлетво рительно – 3	м	9,9 – 10,5	108 – 121	20 – 24	5 – 10	6,6 – 6,9
	д	10,3 – 10,8	103 – 116	17 – 21	4 – 6	6,7 – 7,3
Неудовлетв орительно – 2	м	10,6 и выше	107 и менее	19 и менее	4 и менее	7,0 и выше
	д	10,7 и выше	102 и менее	16 и менее	3 и менее	7,4 и выше
10-11 лет						
Отлично – 5	м	8,4 и ниже	162 и более	43 и более	22 и более	5,3 и менее
	д	8,6 и ниже	152 и более	37 и более	13 и более	5,5 и менее
Хорошо – 4	м	8,5 – 9,2	142 – 161	33 – 42	13 – 21	5,4 – 5,6
	д	8,7 – 9,4	132 – 151	28 – 36	7 – 12	5,6 – 6,1
Удовлетво рительно – 3	м	9,3 – 9,6	128 – 141	26 – 32	10 – 12	5,7 – 6,0
	д	9,5 – 10,1	118 – 131	23 – 27	5 – 6	6,2 – 6,5
Неудовлетв орительно – 2	м	9,7 и выше	127 и менее	25 и менее	9 и менее	6,0 и выше
	д	10,2 и выше	117 и менее	22 и менее	4 и менее	6,6 и выше

12-13 лет						
Отлично – 5	м	7,7 и ниже	183 и более	47 и более	29 и более	5,0 и менее
	д	8,0 и ниже	167 и более	41 и более	15 и более	5,2 и менее
Хорошо – 4	м	7,8 – 8,5	162 – 182	37 – 46	18 – 28	5,1 – 5,4
	д	8,1 – 8,9	147 – 166	31 – 40	9 – 14	5,3 – 5,7
Удовлетворительно – 3	м	8,6 – 9,2	147 – 161	31 – 36	12 – 17	5,5 – 5,8
	д	9,0 – 9,6	132 – 146	27 – 30	6 – 8	5,8 – 6,1
Неудовлетворительно – 2	м	9,3 и выше	146 и менее	30 и менее	11 и менее	5,9 и более
	д	9,7 и выше	131 и менее	26 и менее	5 и менее	6,2 и более
14-15 лет						
Отлично – 5	м	7,1 и ниже	218 и более	50 и более	37 и более	4,6 и менее
	д	7,9 и ниже	183 и более	44 и более	16 и более	4,9 и менее
Хорошо – 4	м	7,2 – 7,8	193 – 217	40 – 49	25 – 36	4,7 – 5,0
	д	8,0 – 8,7	162 – 182	35 – 43	11 – 15	5,0 – 5,3
Удовлетворительно – 3	м	7,7 – 8,2	167 – 192	34 – 39	19 – 24	5,1 – 5,4
	д	8,8 – 9,1	148 – 161	31 – 34	7 – 10	5,4 – 5,7
Неудовлетворительно – 2	м	8,3 и выше	166 и менее	33 и менее	18 и менее	5,5 и выше
	д	9,2 и выше	147 и менее	30 и менее	6 и менее	5,8 и выше
16-17 лет (бег на 60 м)						
Отлично – 5	м	6,8 и ниже	235 и более	51 и более	43 и более	7,9 и более
	д	7,6 и ниже	188 и более	45 и более	17 и более	9,2 и более
Хорошо – 4	м	6,9 – 7,4	213 – 234	41 – 50	32 – 42	8,0 – 8,4
	д	7,2 – 7,7	173 – 187	37 – 44	12 – 16	9,3 – 9,9
Удовлетворительно – 3	м	7,5 – 8,0	192 – 212	35 – 40	25 – 31	8,5 – 9,0
	д	7,8 – 8,3	157 – 172	32 – 36	8 – 11	10,0 – 10,7
Неудовлетворительно – 2	м	8,1 и выше	191 и менее	34 и менее	25 и менее	9,0 и более
		8,4 и выше	156 и менее	31 и менее	7 и менее	10,8 и более

2.4. Материально-техническое обеспечение

№ 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 лазания	штук	3

7	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
8	Лестница координационная	штук	4
9	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
10	Листы "татами" для дзюдо	штук	72
11	Манекен тренировочный	штук	6
12	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
13	Полусфера балансировочная	штук	8
14	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
15	Скамья для пресса	штук	1
16	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
17	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

2.4.1. Кадровое обеспечение

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на продвинутом уровне, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо».

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющие спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих/Ю.А. Шулика [и др.]; по общ. Ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Кobleва – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
2. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текс]/Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. Исправ. – М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.

3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
5. Ильин Е.П. «Психология спорта», «Питер» - 2008. – 351 с.
6. Квацук П.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками и молодежью – М. – 2009.
- Коренберг В.Б. Спортивная метрология: Словарь-справочник: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 340 с.
- Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на Дону: «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. – 800 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
8. Родионов А.В. «Психология физического воспитания и спорта (учебник для ВУЗов)», «Академический проект», 2004.
9. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы теории тренировки в дзюдо: Учебное пособие. Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. – 240 с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
11. Цзен Н., Пахомов Ю., «Психотренинг: игры и упражнения» - независимая фирма «Класс». – М. – 2006.
12. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 313 с.
13. Шулики Ю.А., Коблева Я. К. Дзюдо. Система и борьба: учебник СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800с.

Интернет ресурсы

1. Министерство спорта Красноярского края <http://kraysport.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный портал Красноярского края <http://www.krskstate.ru/>,
4. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>)
5. Федерация дзюдо России – <http://www.judo.ru/>

