

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](mailto:nordsport99@mail.ru)

РАССМОТРЕНА  
на тренерском совете  
« 10 » 05 2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «СПШЕ»  
Е.М. Савочкина

« 21 » 05 2023



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

Разработчик Программы:  
Инструктор-методист  
Кубрак Мария Николаевна

Норильск, 2023



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	3
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	3
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	3
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «бокс»	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	8
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	11
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	14
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	15
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа для спортивной дисциплины «бокс»</b>	22
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	22
4.2.	Учебно-тематический план	32
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки для спортивной дисциплины «бокс»</b>	36
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	37
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	37
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	40
<b>VII.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	40



## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для учреждений образовательной деятельности по спортивной подготовке «весовая категория» с учетом совокупности **минимальных требований** к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022г. № 1074 (далее-ФССП).

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Министерства спорта России Федерации от 21 декабря 2022 года № 1305, приказа Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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.

## II. 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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «дзюдо» и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений в соответствии режимом отделения;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «дзюдо», определяется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства, необходимо наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия при реализации Программы 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.

При проведении более одного учебно – тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно – тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико – биологические мероприятия, инструкторско – судейская практика.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

**учебно – тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;

**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
<b>1. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно – тренировочные	-	14	18

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно – тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно – тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4.	Учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно – тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно – тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

В учебно-тренировочных мероприятиях принимают участие обучающиеся, проходящие спортивную подготовку на основании Единого календарного плана межрегиональных,

всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий Российской Федерации, предоставленного письма федерацией субъекта Российской Федерации, письма федерацией Российской Федерации, при наличии денежных средств в Учреждении на тренировочные мероприятия.

### Спортивные соревнования

В зависимости от целей и решаемых задач, все соревнования делятся на несколько видов:

- **контрольные соревнования** – выявление сильнейших обучающихся в каждой весовой категории для комплектования сборной команды муниципального образования и последующего выступления на отборочные соревнования.

В контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками.

Контрольными могут быть как официальные соревнования календарного плана, так и специально организованные.

- **отборочные соревнования** – выявление сильнейших обучающихся в каждой весовой категории для комплектования сборной команды субъекта Российской Федерации и последующего выступления на основных соревнованиях.

- **основные соревнования** – выявление наилучших спортивных результатов обучающегося. В данных соревнованиях обучающиеся ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих физических, функциональных, технико-тактических и психических возможностей.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

**Контрольные соревнования** – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

**Основные соревнования,** цель участия в которых — достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. В этих соревнованиях дзюдоисты ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих



спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

#### 2.4. Годовой учебно – тренировочный план

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующей Программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми 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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### Примерный годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)				

	10	10	6	6	1
Общая физическая подготовка (ч)	140-187	165 -217	124-180	156-173	155-184
Специальная физическая подготовка (ч)	11-15	20-30	93-136	169-198	218-264
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	38-53	71-80	98-109
Техническая подготовка (ч)	70-93	112-149	200-272	334-369	433-526
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	10-13	12-16	46-63	70-80	75-92
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	9-10	16-18	20-24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	3-4	3-4	10-14	16-18	41-49
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>

### 2.5. 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» (группы УТГ).	октябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Вред алкоголя, табачного дыма и последствия 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» (группы УТГ).	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, культивируемые в Учреждении (НП)	декабрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» (НП).	
	- 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 (группы УТГ).	январь
	- Беседа «Правила безопасного поведения в зимнее время»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» (НП).	февраль
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Нравственное воспитание	- Беседа «Построение стратегии достижения целей спортивной подготовки» (УТГ).	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Нравственное воспитание	- Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» (НП).	март
	- Беседа «Профилактика межнациональной нетерпимости».	
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». - Беседа «Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях».	апрель
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» (НП).	
	- 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»	
Судейская практика	- Участие в спортивных соревнованиях различного уровня.	В течение года
	- Чтение художественной литературы, посвященной спорту. - Посещение спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий. - Посещение достопримечательностей регионов РФ, ознакомление с традициями и культурой.	летний период

## 2.6. 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 обучающему, вреда здоровью обучающихся, 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.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
начальная подготовка, учебно-тренировочный этап	Веселые старты «Честная игра»	в течение октября	- пример программы мероприятия - обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео

начальная подготовка	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 РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
начальная подготовка, учебно-тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	в течение декабря/января	- прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. - ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
начальная подготовка, тренировочный этап	Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	в течение февраля	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Важной особенностью в дзюдо является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в Учреждении и проведении соревнований.

Инструкторскую и судейскую практику целесообразно начинать на учебно – тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

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

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

### Инструкторская и судейская практика учащихся в группах начальной подготовки и учебно – тренировочных группах

Этап, год обучения	Вид практики	Содержание практики

Начальная подготовка	Инструкторская	обучающиеся овладевают: -принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; -основными методами построения тренировочного занятия; - проведение разминки, основной и заключительной части.
	Судейская	-изучение основных положений правил дзюдо; -судейство соревнований в роли секундометриста, судьи при участниках.
Учебно – тренировочный этап	Инструкторская	- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); -во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. - обучающиеся вместе с тренером – преподавателем проводят разминку, заключительную часть учебно – тренировочного занятия. -обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно – тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	-судейство соревнований в роли судьи при участниках, рефери; -контроль формы спортсменов перед поединком. -обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно – тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. -участие в судействе соревнований в качестве рефери, судьи при участниках; -проведение процедуры взвешивания участников соревнований. -участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря; -ведение протоколов соревнований; -выполнение функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей.

**Инструкторская и судейская практика учащихся в группах совершенствования спортивного мастерства**

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Весь период	Инструкторская	- обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера – преподавателя, демонстрируют технические действия; -выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. - обучающиеся самостоятельно разбирают конспект занятий и комплексы учебно – тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; - проводят учебно – тренировочные занятия в группах начальной подготовки. - обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно – тренировочных заданий для занятий; - знакомятся с документами планирования и учета учебной работы; - проводят учебно – тренировочные занятия в учебно – тренировочных группах.

Судейская	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участие в судействе соревнований в роли секретаря;</li> <li>- ведение протоколов соревнований;</li> <li>-выполнение функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей.</li> <li>-принимают участие в судействе в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря;</li> <li>- в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.</li> <li>-участие в судействе соревнований в роли главного секретаря;</li> <li>- проведение жеребьевки участников;</li> <li>-выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.</li> </ul>
-----------	--

## 2.8. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств

**Медицинские требования.** К учебно-тренировочным занятиям допускаются только абсолютно здоровые обучающиеся. На этапе начальной подготовки обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям на основе предоставления медицинской справки установленной формы в отделение врачебного контроля и спортивной медицины. На учебно-тренировочном этапе и совершенствовании спортивного мастерства обучающиеся проходят медицинский осмотр в отделение врачебного контроля и спортивной медицины с предоставлением медицинской справки установленного образца.

**Медико-биологические мероприятия обучающихся** - это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся.

Контроль в подготовке обучающихся должен предусматривать, прежде всего, оценку учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния обучающихся, их подготовленность (физическая, техническая), спортивные результаты обучающихся и их поведение на соревнованиях.

### **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 учебно – тренировочных воздействий и восстановительных процедур, которое предполагало бы строгий учет специфических воздействий на организм обучающегося.

Средства восстановления	Направленность воздействия	Периоды использования	Этап подготовки
Баня (сауна)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие физического и умственного утомления;</li> <li>- Повышение работоспособности;</li> <li>- Профилактика простудных заболеваний;</li> <li>- Снятие мышечного напряжения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Предсоревновательный период;</li> <li>- 1 раз в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебно – тренировочный этап;</li> <li>- Этап совершенствования спортивного мастерства;</li> </ul>
Водные процедуры (теплый и контрастный душ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Температурное и механическое раздражение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневно;</li> <li>- периодически;</li> </ul>	На всех этапах подготовки
Массаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воздействие на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в конце микроцикла, для разминки, успокоения при</li> </ul>	На всех этапах подготовки

	обменные процессы; - Ускорение окислительно-обменных процессов; - Ускорение регенерации тканей;	стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.; - после травмы (по рекомендации врача);	
Фармакологические препараты. Витамины	- Регулирование обменных процессов в различных системах организма; - Поддержание иммунитета в условиях напряженной мышечной деятельности; - Создание оптимальных условий для ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления;	- Во всех периодах спортивной подготовки, в зависимости от решаемых задач;  - по назначению (рекомендациям врача);	-Тренировочный этап; - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Психологические средства (аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка)	- Снижение нервно-психической напряженности, состояния психической угнетенности; - Восстановление психоэмоционального состояния; - Формирование четких установок на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ;	-предсоревновательный период;  -соревновательный период;	-Тренировочный этап; - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Активный отдых. Досуговые мероприятия	- Профилактика и снятие монотонии; - восстановление (поддержание) эмоционального фона	- переходный период; - восстановительный период	На всех этапах подготовки

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

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

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

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

### III. Система контроля

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

**На этапе начальной подготовки является:**

- 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.

**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;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов согласно требованиям ЕВСК;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный результат), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

**3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

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

5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет			
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			11,0      11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			4      2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			60      50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,6      11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			6      4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			70      60
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,4      11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			8      6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			80      70
7.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,2      10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			10      8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			95      85
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

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

3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"</p>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество см	не менее	
			+4	+5
<p>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"</p>				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"</p>				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,1	10,7

6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"</p>				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	112
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"</p>				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
<b>9. Уровень спортивной квалификации</b>				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,		

		«первый спортивный разряд»
--	--	----------------------------

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
1.1.	Подтягивание из 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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг",				

"весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"			
3.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,6      10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			16      14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170      150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"			
4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,8      10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			14      13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160      145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Типовые планы тренировочных занятий различной направленности с указанием характеристик компонентов тренировочной нагрузки в основной части занятий, включающие виды упражнений, интенсивность и продолжительность рабочих отрезков, продолжительностью и характер интервалов отдыха, количество отрезков

##### Этап начальной подготовки 1-2 года обучения

##### Общеподготовительные средства

**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 2x10 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 доставкой 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 виси на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в виси (мальчики), в виси лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в виси.

**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.

### **Средства физической подготовки**

#### **Подвижные игры.**

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата 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. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств, обучающихся и на формирование полезных привычек.

«Два мороза», «К своим флажкам», «Успей занять место», «День и ночь», «Белые медведи», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Волки во рву», «Прыгуны и пятнашки».

#### **б) Средства для развития общих физических качеств**

**Силовые.** Подтягивание на перекладине (мальчики), в виси 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 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

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

**Координационные.** Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на лодно колено;

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

#### **в) Средства специальной физической подготовки**

**Силовые.** Выполнение переворотов партнера в партере (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 ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).

**Скоростные.** Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений

(высед, захват, самостраховка) на скорость.

*Повышающие выносливость.* Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

*Координационные.* Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

*Повышающие гибкость.* Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

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

### Средства других видов спорта

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменениями направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении мяча на месте и при передвижении по прямому шагу и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

**Ручной мяч.** Передвижения игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте.

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

### Теоретическая подготовка и психологическая подготовка

№ п/п	Тема	Содержание
1	<b>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</b>	- Понятие о спортивной тренировке. - Понятие о методах обучения и тренировки. - Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.
2	<b>Правила по дзюдо</b>	- Судейство соревнований по дзюдо. - Состав судейской коллегии. - Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.
3	<b>Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо</b>	- Понятие о ЕВСК.
4	<b>Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо</b>	- Понятие о Федеральных стандартах спортивной подготовки.
5	<b>Общероссийские антидопинговые правила</b>	- Понятие о допинге и допинг-контроль.
6	<b>Самоконтроль</b>	- Самоконтроль дзюдоиста. - Дневник самоконтроля.
7	<b>Требования техники безопасности при занятиях дзюдо</b>	- Виды травм в дзюдо. - Правила поведения в спортивном зале

### Средства психологической подготовки

#### Средства волевой подготовки

##### а) Из арсенала дзюдо

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

##### б) Средства из других видов деятельности

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

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения): своевременное выполнение обещаний. точность явки на

тренировку.

Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

### Этап начальной подготовки 3-4 года обучения

#### Общая физическая подготовка.

**Строевые упражнения:** ходьба, бег, прыжки, метания, перестроения.

**Гимнастические упражнения:** группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад); боковой переворот; висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

**Подвижные игры:** «Успей занять место», «К своим флажкам!», «Два мороза», «Волки во рву», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Перетягивание каната», «Тяни в круг», «Лиса и куры».

#### Упражнения для развития физических качеств:

**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 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки на скакалке.

**Повышающие выносливость.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2 000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени).

**Координационные.** Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на лодно колено;

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

#### Специальная физическая подготовка.

**Упражнения в самостраховке:** перекааты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекаат на бок, с одного бока на другой; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях,

**Упражнения на борцовском мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

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

## Теоретическая подготовка и психологическая подготовка

№ п/п	Тема	Содержание
1	<b>Техника безопасности на занятиях дзюдо</b>	- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. - Запрещенные действия в дзюдо. - Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений дзюдоиста. - Страховка и помощь. - Правила поведения на занятиях и соревнованиях по дзюдо.
2	<b>Этикет в дзюдо</b>	- Поклоны в дзюдо. - Уважение друг к другу. - Достоинство после проигрыша.
3	<b>Врачебный контроль</b>	- Самоконтроль в процессе занятий спортом. - Дневник самоконтроля. - Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.
4	<b>Строение организма человека</b>	- Краткие сведения о строении организма человека. - Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
5	<b>Термины в дзюдо</b>	- Понятие терминологии дзюдо.
6	<b>Гигиена</b>	- Понятие о гигиене. - Уход за телом. - Гигиенические требования к одежде и обуви. - Гигиена спортивных сооружений.
7	<b>История дзюдо</b>	- История развития вида спорта в России и мире.

### Тренировочный этап 1-2 года обучения

#### Общая физическая подготовка.

**Строевые упражнения:** ходьба, бег, прыжки, метания, перестроения.

**Гимнастические упражнения:** группировка (сиди, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад); боковой переворот; упоры (головой в татами, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с диском от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

#### Упражнения для развития физических качеств:

**Силовые:** Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3 кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: Брусья – отжимания; канат. Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 сантиметров. Тоже с выпрыгиванием вверх.

**Скоростные:** Подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек, 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м, 60 м.

**Повышающие выносливость** Максимальное сгибание рук в упоре лежа Бег 400 м, кросс 2-3 км

**Координационные:** Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом переползание по-пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу

**Повышающие гибкость:** Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены)

**Подвижные игры:** «Успей занять место», «Петушиный бой», «Пятнашки», «Перетягивание каната», «Тяни в круг».

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

**Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок.

**Имитационные упражнения:** с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

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

**Упражнения на борцовском мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

### Теоретическая подготовка и психологическая подготовка

№ п/п	Тема	Содержание
1	<b>Строение и функции организма человека</b>	- Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. - Обмен веществ и энергии в процессе занятий дзюдо.
2	<b>Гигиена</b>	- Гигиенические требования к питанию. - Основы рационального питания. - Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях дзюдо. - Режим приема пищи. - Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. - Питание в период соревнований. - Гигиеническое значение парной бани и сауны для дзюдоиста. - Правила пользования парной баней и сауной.
3	<b>Место занятий, оборудование и инвентарь</b>	- Оборудование места для занятий. Квадратное татами (размеры). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы).
4	<b>Средства спортивной тренировки</b>	- Физические упражнения. - Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. - Средства разносторонней тренировки.
5	<b>Правила соревнований, разрядные требования ЕВСК</b>	- Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. - Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. - Основные документы, необходимые для проведения соревнований. их значение и

		оформление. - Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
6	<b>Врачебный контроль</b>	- Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. - Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. - Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. - Способы определения и оценки физического развития. - Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.
7	<b>История дзюдо</b>	История развития вида спорта в России и мире.

### **Тренировочный этап 3-5 года обучения**

#### **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения:** ходьба, бег, прыжки, метания, перестроения.

**Гимнастические упражнения:** кувырки (вперед, назад); боковой переворот; упоры (головой в татами, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девушки, подтягивание в висе и висе лежа – девушки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с диском от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

#### **Упражнения для развития физических качеств:**

**Силовые:** Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

**Скоростные:** Подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

**Повышающие выносливость:** Максимальное сгибание рук в упоре лежа.

**Координационные:** Боковой переворот, рондат.

**Повышающие гибкость:** Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок.

**Имитационные упражнения:** с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

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

**Упражнения на борцовском мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Специальные упражнения:** Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

**Повышающие скоростную выносливость.** В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с

односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

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

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

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

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

**Удержания:** с боку, со стороны головы, верхом.

### Теоретическая подготовка и психологическая подготовка

№ п/п	Тема	Содержание
1	<b>Гигиена</b>	- Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. - Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.
2	<b>Планирование тренировки</b>	- Планирование недельных циклов тренировки. - Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. - Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.
3	<b>Строение и функции организма человека</b>	- Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. - Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. - Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.
4	<b>Правила соревнований, ЕВСК</b>	- Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. - Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований и определение мест участников. - Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
5	<b>Врачебный контроль</b>	- Содержание и общие методы врачебных наблюдений. - Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. - Измерения и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. - Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. - Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнования. - Показания и противопоказания к спортивному массажу. - Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.
6	<b>Спортивная тренировка</b>	- Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. Технико-тактическая подготовка. - Роль спортивного режима и питания.

7	<b>Структура тренировочного занятия</b>	- Понятия о частях тренировочного занятия. - Дозировка упражнений. Общеметодические рекомендации.
8	<b>Моральная и психологическая подготовка дзюдоиста</b>	- Создание условий для сплочения коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена. - Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, способы психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитание.
9	<b>Самоконтроль</b>	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.
10	<b>История дзюдо</b>	Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, группы.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения:** ходьба, бег, прыжки, метания, перестроения.

**Гимнастические упражнения:** совершенствование техники гимнастических упражнений – увеличение количества повторений.

#### **Упражнения для развития физических качеств:**

**Силовые:** подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног.

**Скоростные:** подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с.

**Повышающие выносливость:** прыжки на скакалке.

**Координационные:** переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч.

**Повышающие гибкость:** упражнения у гимнастической стенки.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения в самостраховке:** совершенствование упражнений в самостраховке.

**Имитационные упражнения:** совершенствование упражнений.

**Упражнения на борцовском мосту:** совершенствование упражнений.

**Специальные упражнения:** набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

### **Теоретическая подготовка и психологическая подготовка**

№ п/п	Тема	Содержание
1	<b>Планирование тренировки</b>	- Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в дзюдо. - Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. - Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. - Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.



2	<b>Строение и функции организма человека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий борьбой.</li> <li>- Работоспособность борца и физиологические методы оценки физической работоспособности в спортивной борьбе.</li> </ul>
3	<b>Правила соревнований, ЕВСК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений.</li> <li>- Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по дзюдо.</li> <li>- Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.</li> </ul>
4	<b>Врачебный контроль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процесс занятий спортом.</li> <li>- Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в дзюдо.</li> <li>- Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по дзюдо.</li> <li>- Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки дзюдоистов.</li> </ul>
5	<b>Установки перед соревнованиями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.</li> <li>- Определение способов реализации тактических планов.</li> </ul>
6	<b>Структура тренировочного занятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятия о частях тренировочного занятия. Дозировка упражнений. Общеметодические рекомендации.</li> </ul>
7	<b>Моральная и психологическая подготовка дзюдоиста</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций.</li> <li>- Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов.</li> <li>- Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед схваткой.</li> </ul>
8	<b>Самоконтроль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, боли, сон (количество и качество), аппетит, состояние функции пищеварения, работоспособность, желание тренироваться. Изменение субъективных показателей в процессе тренировки и их оценка.</li> <li>- Объективные показатели самоконтроля: вес, динамометрия, потоотделение, пульс (количество ударов, наполнение, ритм), жизненная емкость легких, артериальное давление. Изменение объективных показателей в процессе тренировки и их оценка.</li> </ul>
9	<b>Дзюдо в России</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр.</li> </ul>

## 4.2. Учебно – тематический план, включающий последовательность обучения различным техникам (приемам), техническим действиям, комбинациям и стандартным тактико-тактическим действиям в различных ситуациях поединка

### Этап начальной подготовки 1-2 года обучения

#### Средства технической подготовки

6 КЮ – белый пояс

REI – приветствие (поклон). Tас-rei – приветствие стоя. Zarei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения: Ayumi-aslLi – передвижение обычными шагами, Tsugi-aslLi – передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAКИ – повороты (перемещения тела): на 90<sup>0</sup> шагом вперед; на 90<sup>0</sup> шагом назад; на 180<sup>0</sup> скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180<sup>0</sup> скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180<sup>0</sup> круговым шагом вперед; на 180<sup>0</sup> круговым шагом назад. KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия

Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzuslLi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

5 КЮ - желтый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составления связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsushikomi-aslLi) переход на выполнение удержания сбоку (Holl-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goslLi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 минут.

#### Средства тактической подготовки

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

#### Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 2-4 контрольных соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера-преподавателя, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности.

### Этап начальной подготовки 3-4 года обучения

#### Технико-тактическая подготовка.

**Захваты:** рукава и одноименного отворота, рукава и разноименного отворота, двух отворотов, рукавов снизу, рукава и пояса спереди, рукава и пояса сзади, рукава и туловища, одноименного рукава и шеи, разноименного рукава и шеи, одноименного отворота и шеи, разноименного отворота и шеи, руки под плечо. Рукава и обратно разноименного отворота, одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье, одной руки двумя – правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

**Удержания:** сбоку, поперек, со стороны головы.

**Броски:** рывком вперед, боковая подсечка, подсечка в колено, задняя подножка, зацеп изнутри.

## Тренировочный этап 1-2 года обучения

### Технико-тактическая подготовка.

**Захваты:** рукава и одноименного отворота, рукава и разноименного отворота, двух отворотов, рукавов снизу, рукава и пояса спереди, рукава и пояса сзади, рукава и туловища, одноименного рукава и шеи, разноименного рукава и шеи, одноименного отворота и шеи, разноименного отворота и шеи, руки под плечо. Рукава и обратно разноименного отворота, одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье, одной руки двумя – правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

**Удержания:** с боку, со стороны головы, верхом.

**Броски:** зацеп снаружи голенью, через бедро с захватом пояса, подножка на пятке, через ногу со скручиванием под оставленную ногу, подсад бедром и голенью изнутри, передняя подсечка под оставленную ногу, через голову с упором стопой в живот, через плечи «мельница».

**Удушение:** спереди, скрепявая руки, сзади двумя отворотами, сзади отворота – включая руку, сзади плечом и предплечьем, узел локтя, рычаг локтя захватом руки между ног.

## Тренировочный этап 3-5 года обучения

### Технико-тактическая подготовка.

**Захваты и броски:** бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища, задняя подножка на пятке, подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо, обратный переворот с подсадом бедром, обратный бросок через бедро с подбивом сбоку, бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу, бросок через спину вращением захватом руки под плечо, бросок выведением из равновесия вперед, боковой переворот, обратный переворот с подсадом с захватом пояса, бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади, бросок через спину вращением с захватом руки на плечо, хват в падении с захватом руки под плечо, подхват бедром в падении с захватом руки под плечо, подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо, бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху, бросок через голову с обратным захватом туловища сверху.

**Удушья:** спереди двумя отворотами, спереди предплечьем, захватом головы и руки ногами.

**Односторонние схватки:** зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Разносторонние схватки:** зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью изнутри, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

## Этап совершенствования спортивного мастерства

### Технико-тактическая подготовка.

#### Тренировочные схватки с судейством.

**Учебные схватки с заданием** (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушьями, комбинациями, повторными атаками.

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

**Удержания:** с боку, со стороны головы, верхом.

**Броски:** отхват под две ноги, передняя подножка на пятке, подножка через туловище вращением, через грудь вращением, подсад опрокидыванием от броска через бедро, через грудь прогибом, выведением из равновесия назад, боковая подсечка с падением.

**Удушья:** рычаг локтя через предплечье в стойке, рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу в стойке, одноименными отворотами петлей вращением из стойки.

**Односторонние схватки:** Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри – бросок с захватом ноги за подколенный изгиб, отхват – бросок через грудь.

**Разносторонние схватки:** бросок через бедро с захватом за пояс – бросок через грудь, зацеп голенью снаружи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – передняя подножка, подсечка изнутри – бросок через плечи.

**Учебно – тематический план**

**Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки до одного года**

<b>Виды подготовки, месяц</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>Всего</b>
Общая физическая подготовка	10/11	9/16	11/16	7/16	11/16	18/22	20/24	19/24	8/9	11/11	8/10	8/12	140/187
Специальная физическая подготовка	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	0/3	0/1	0/1	1/1	1/1	3/2	1/1	11/15
Техническая подготовка	8/11	7/6	9/10	8/5	8/9				7/13	7/13	8/13	8/13	70/93
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1/3	1/1	1/1	1/1	1/1	0/1	0/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/0	10/13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				1/1	1/1				1/2				3/4
<b>Итого часов за месяц</b>	<b>20/26</b>	<b>18/24</b>	<b>22/28</b>	<b>18/24</b>	<b>22/28</b>	<b>18/26</b>	<b>20/26</b>	<b>20/26</b>	<b>18/26</b>	<b>20/26</b>	<b>20/26</b>	<b>18/26</b>	<b>234/312</b>
<b>Итого часов в год</b>													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 5 часов/6 часов в неделю

**Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки до свыше одного года**

<b>Виды подготовки, месяц</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>Всего</b>
Общая физическая подготовка	10/12	7/10	13/14	9/12	10/11	26/34	26/36	26/34	9/16	9/12	10/11	10/15	165/217
Специальная физическая подготовка	3/3	3/4	2/4	2/4	2/3	0/0	0/0	0/0	2/3	2/3	2/3	2/3	20/30
Техническая подготовка	12/17	12/16	12/16	12/16	12/16	0/0	0/0	0/0	13/17	13/17	13/17	13/17	112/149
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1/2	2/2	1/2	1/2	1/2	0/0	0/0	0/0	2/2	2/2	1/1	1/1	12/16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					3/4								3/4
<b>Итого часов за месяц</b>	<b>26/34</b>	<b>24/32</b>	<b>28/36</b>	<b>24/34</b>	<b>28/36</b>	<b>26/34</b>	<b>26/36</b>	<b>26/34</b>	<b>26/38</b>	<b>26/34</b>	<b>26/32</b>	<b>26/36</b>	<b>312/416</b>
<b>Итого часов в год</b>													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 6 часов/8 часов в неделю

**Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) до трех лет**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	1/3	4/1	2/4	4/3	9/1	20/23	32/47	36/46	3/5	4/8	6/20	3/19	124/180
Специальная физическая подготовка	9/15	3/15	11/15	10/15	10/15	8/16			11/15	11/15	10/15	10/0	93/136
Участие в спортивных соревнованиях	4/6	4/6	5/6	4/6	4/5				4/6	5/6	4/6	4/6	38-53
Техническая подготовка	23/30	22/30	21/30	15/31	15/30	15/15			22/30	22/30	22/16	23/30	200/272
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5/5	5/2	5/5	5/2	6/8	0/7	10/14	10/16	0/4				46/63
Инструкторская и судейская практика	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1				1/1	1/1	1/1	1/2	9/10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1			1/1	1/1	1/1	1/5	10/14
<b>Итого часов за месяц</b>	<b>44/61</b>	<b>40/56</b>	<b>46/62</b>	<b>40/59</b>	<b>46/61</b>	<b>44/62</b>	<b>42/61</b>	<b>46/62</b>	<b>42/62</b>	<b>44/61</b>	<b>44/59</b>	<b>42/62</b>	<b>520/728</b>
<b>Итого часов в год</b>													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 10 часов/14 часов в неделю

**Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) свыше трех лет**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	2/5	2/1	10/8	3/2	5/9	11/3	56/50	55/53	2/5	4/10	6/5	0/22	156/173
Специальная физическая подготовка	17/22	17/20	17/22	17/22	17/22	16/22			17/22	17/22	17/22	17/2	169/198
Участие в спортивных соревнованиях	8/9	8/9	8/9	8/9	8/9				8/9	8/4	8/9	7/13	71/80
Техническая подготовка	33/37	33/37	33/37	33/37	33/37	33/37			33/37	33/37	33/37	37/36	334/369
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7/1	1/1	1/1	2/1	7/1	7/15	13/28	18/28	5/1	5/1	2/1	2/1	70/80
Инструкторская и судейская практика	2/2	1/2	2/2	1/2	2/2				2/2	1/2	2/2	3/2	16/18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1/2	2/2	1/2	2/2	1/1	2/1			1/2	2/2	2/2	2/2	16/18

<b>Итого часов за месяц</b>	70/78	64/72	72/81	66/75	73/81	69/78	69/78	73/81	68/78	70/78	70/78	68/78	<b>832/936</b>
<b>Итого часов в год</b>													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 16 часов/18 часов в неделю

### Примерный учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства

<b>Виды подготовки, месяц.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>Всего</b>
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	<b>155</b>
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	20	19	19	19	19	<b>218</b>
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	3				6	6	6	<b>98</b>
Техническая подготовка	24	17	29	17	29	31	31	40	30	26	26	22	<b>433</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	<b>75</b>
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3					2	2	2	<b>20</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	2		4	4	4	4	<b>41</b>
<b>Итого часов за месяц</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>1040</b>
<b>Итого часов в год</b>													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 20 часов в неделю

### V. Особенности осуществления спортивной подготовки для спортивной дисциплины «Дзюдо»

Особенность осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «весовая категория» вида спорта «Дзюдо». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «Дзюдо».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «Дзюдо» учитываются Учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной дисциплины вида спорта «Дзюдо».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой, обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Для прохождения спортивной подготовки, программой предусмотрены необходимые оборудование и спортивный инвентарь.

№ 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 балансирующая	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
<b>Для этапа совершенствования спортивного мастерства</b>			
18	Гири спортивные (8,16,24 и 32 кг)	комплект	8
19	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
20	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
21	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
22	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
23	Стойка силовая универсальная	штук	2
24	Тренажер "беговая дорожка"	штук	2
25	Велоэргометр	штук	2
26	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
27	Тренажер эллиптический	штук	2
28	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Также, для прохождения спортивной подготовки, программой предусмотрено обеспечение необходимой экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства



				Кол-во	срок эксплу- - тации (лет)	коли- во	срок эксплуа- - тации (лет)	кол- во	срок эксплуа- - тации (лет)
1	Кимоно для дзюдо («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	2	-	-
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
3	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	2	-	-
4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
5	Костюм весостогоночный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
6	Костюм спортивный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
7	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
8	Кроссовки	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
9	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
10	Пояс для дзюдо	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2
11	Сумка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
12	Тапки спортивные	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
13	Тейп спортивный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
14	Футболка	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
15	Шапка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-

16	Шорты спортивные	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
----	------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

**Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками** для проведения учебно-тренировочных занятий и участие в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющие спортивную подготовку** должен соответствовать 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), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (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.

## VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих/Ю.А. Шулика [и др.]; по общ. Ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
2. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/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. Кващук П.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками и молодежью – М. – 2009.
7. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: Словарь-справочник: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 340 с.
8. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на Дону: «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. – 800 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
10. Родионов А.В. «Психология физического воспитания и спорта (учебник для ВУЗов)», «Академический проект», 2004.
11. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы теории тренировки в дзюдо: Учебное пособие. Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. – 240 с.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
13. Цзен Н., Пахомов Ю., «Психотренинг: игры и упражнения» - независимая фирма «Класс». – М. – 2006.
14. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 313 с.
15. 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 Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный портал Красноярского края <http://www.krskstate.ru/>
3. Федеральный центр подготовки спортивного резерва – [www.sport-rezerv.ru](http://www.sport-rezerv.ru)
4. Федерация дзюдо России – <http://www.judo.ru/>

#### **Нормативно-правовые документы**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074, зарегистрирован Минюсте России 19.12.2022 № 71655).

