

Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Восток»
Омутнинского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» декабря 20 22 г.
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ СШ «Восток»
Омутнинского района

Л.А. Репина
«09» декабря 20 23 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «дзюдо»**

Срок реализации программы – 10 лет

Автор-составитель:
Хохрина Валентина Павловна,
инструктор-методист

Оглавление

1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика Программы.....	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2.	Объем Программы.....	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7.	План инструкторской и судейской практики.....	18
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
3.	Система контроля.....	23
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	23
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	24
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	25
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	33
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	33
4.2.	Учебно-тематический план.....	53
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	59
6.	Условия реализации Программы.....	59
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	59
6.2.	Кадровые условия реализации программы.....	60
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	61
	Приложение № 1.....	63
	Приложение № 2.....	64
	Приложение № 3.....	65

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении спортивной школе «Восток» Омутнинского района Кировской области (далее – Организация) по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Дзюдо» - 0350001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 24 кг	035 022 1 8 1 1 Д
весовая категория 26 кг	035 023 1 8 1 1 Ю
весовая категория 28 кг	035 024 1 8 1 1 Д
весовая категория 30 кг	035 025 1 8 1 1 Ю
весовая категория 32 кг	035 026 1 8 1 1 Д
весовая категория 34 кг	035 027 1 8 1 1 Ю
весовая категория 36 кг	035 028 1 8 1 1 Д
весовая категория 38 кг	035 029 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	035 001 1 8 1 1 Д
весовая категория 42 кг	035 030 1 8 1 1 Ю
весовая категория 44 кг	035 002 1 8 1 1 Д
весовая категория 46 кг	035 003 1 8 1 1 Ю
весовая категория 48 кг	035 004 1 6 1 1 Б
весовая категория 50 кг	035 005 1 8 1 1 Ю
весовая категория 52 кг	035 006 1 6 1 1 Б
весовая категория 52+ кг	035 023 1 8 1 1 Д
весовая категория 55 кг	035 007 1 8 1 1 Ю
весовая категория 55+ кг	035 032 1 8 1 1 Ю
весовая категория 57 кг	035 008 1 6 1 1 Ю
весовая категория 60 кг	035 009 1 6 1 1 А
весовая категория 63 кг	035 010 1 6 1 1 Б
весовая категория 63+ кг	035 033 1 8 1 1 Д
весовая категория 66 кг	035 011 1 6 1 1 А
весовая категория 70 кг	035 012 1 6 1 1 Б
весовая категория 70+ кг	035 034 1 8 1 1 Д
весовая категория 73 кг	035 013 1 6 1 1 А
весовая категория 73+ кг	035 035 1 8 1 1 Ю
весовая категория 78 кг	035 014 1 6 1 1 Б
весовая категория 78+ кг	035 015 1 6 1 1 Б
весовая категория 81 кг	035 016 1 6 1 1 А
весовая категория 90 кг	035 017 1 6 1 1 А

весовая категория 90+ кг	035 018 1 8 1 1 Ю
ката-группа	035 037 1 8 1 1 Я
ката	035 036 1 8 1 1 Я
командные соревнования	035 038 1 8 1 1 Я
абсолютная весовая категория	035 021 1 8 1 1 Л

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джудо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1305, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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

Основными задачами Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика Программы

Дзюдо – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо характеризуется сложносоставной подготовкой, требующей условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения боевых приемов (подсечки, подхваты, броски, удержания, удушения и др.) как в стойке так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап	3-5	11	6-12

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

Учебно-тренировочные группы формируются по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Дзюдо» не ниже всероссийского уровня.

Допускается перевод обучающихся из других организаций.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий, в связи с выездом тренера преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы представлен в таблице 3.

Таблица 3

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-23
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	823-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий (далее - расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Учебно-тренировочные занятия

При реализации Программы используются следующие формы учебно-тренировочных занятий:

Индивидуальная форма. При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы

занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий. К недостаткам индивидуальной формы занятий относятся: отсутствие соревновательных условий, а также помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся.

Групповая форма. При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий и индивидуальный подход к обучающимся.

Фронтальная форма. При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. Особенно часто эту форму применяют при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности при проведении разминки. При такой организации занятия тренер имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов. Однако одновременно ограничивается возможностью индивидуального подхода к обучающимся, их самостоятельность.

Свободная форма. Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт.

Станционная форма. При станционной форме спортсмены выполняют упражнения на специально оборудованных станциях, приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, совмещенного развития двигательных качеств. Станции могут быть оснащены специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе спортивной тренировки. Тренировка на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы тренировочных занятий.

Круговая форма. Круговая форма предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на разных станциях. Обычно оборудуется от 5 до 10-15 станций, на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Располагают станции и подбирают упражнения таким образом, чтобы спортсмен последовательно выполнял различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, количества подходов и повторений темпа работы и т.д.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях, с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. Оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования и состязания проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией прыжков на батуте, правилами вида спорта «Прыжки на батуте», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договора с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для

подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в период отпуска тренера-преподавателя, для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Продолжительность самоподготовки составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям и распределяет учебное время, отводимое на их освоение, по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах) и заполняется Организацией в соответствии с формой (Приложение № 1) и с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представленного в таблице 6.

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10

	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы направлен на:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом годового учебно-тренировочного плана.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение

	подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушению антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом годового учебно-тренировочного плана.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8.

Таблица 8

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные лица
1.	Подготовка и утверждение плана проведения антидопинговых мероприятий в Организации и назначение ответственных за его реализацию	Январь	Заместитель директора по СП
2.	Информационные выступления на педагогических советах	В течение года	Заместитель директора по СП Инструктор-методист
3.	Информационные выступления на родительских собраниях	В течение года	Инструктор-методист
4.	Беседы с обучающимися	В течение года	Тренеры-преподаватели
5.	Обновление информационного материала на стенде «Антидопинг»	В течение года	Инструктор-методист
6.	Обновление информационного материала на сайте Организации	В течение года	Инструктор-методист
7.	Спортивные эстафеты	1-2 раза в год	Тренеры-преподаватели
8.	Викторины	1-2 раза в год	Тренеры-преподаватели
9.	Прохождение онлайн-курсов «Ценности спорта» и «Антидопинг»	1-й квартал	Заместитель директора по СП
10.	Участие в семинарах/лекциях/конференциях и пр., проводимых ЦСП	В течение года	Заместитель директора по СП

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и умений инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

План инструкторской и судейской практики составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом годового учебно-тренировочного плана.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Знания и умения	Средства
Этап начальной подготовки	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия спортивного инвентаря и оборудования; - строевые упражнения; - общеразвивающие и специально-развивающие упражнения; - правила поведения в спортивном зале. <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать строй из своей группы; - проводить разминку для своей группы спортсменов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы; - Наблюдения; - Практические занятия; - Просмотр учебных видеофильмов.
Учебно-тренировочный этап (этап начальной специализации)	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия спортивного инвентаря и оборудования; - строевые упражнения; - общеразвивающие и специально-развивающие упражнения; - терминологию вида спорта. <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать строй из группы; - проводить разминку для своей группы спортсменов; - проводить разминку в группах начальной подготовки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы; - Наблюдения; - Практические занятия; - Просмотр учебных видеофильмов; - Изучение спортивной литературы.
Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия спортивного инвентаря и оборудования; - строевые упражнения; - общеразвивающие и специально-развивающие упражнения; - терминологию вида спорта. <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить тренировочные 	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы; - Наблюдения; - Практические занятия; - Просмотр учебных видеофильмов; - Изучение спортивной литературы; - Участие в соревнованиях в качестве судьи.

	занятия в группах начальной подготовки; - грамотно оценить выполненное упражнение во время соревнования.	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Должны знать: - терминологию вида спорта; - правила соревнований. Должны уметь: - проводить учебно-тренировочные занятия во всех группах; - грамотно оценить выполненное упражнение во время соревнования.	- Беседы; - Семинары; - Наблюдения; - Практические занятия; - Просмотр учебных видеофильмов; - Изучение спортивной литературы; - Участие в организации и проведении соревнований.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обследование).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап спортивной подготовки и допущено к спортивным соревнованиям только при отсутствии медицинских противопоказаний.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н и включает в себя: предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением всех видов обследований обучающимися в соответствии с планом медицинских и медико-биологических мероприятий, представленным в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских и медико-биологических мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к

		мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года

Восстановительные мероприятия являются важнейшим элементом тренировочного процесса, обеспечивающие работоспособность, эффективное протекание восстановительных реакций, развитие адаптации, профилактику переутомления и перетренированности, перенапряжения органов и функциональных систем организма.

Все средства восстановления, которые могут включаться в программу отдыха могут быть условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

- соответствие нагрузок возможностям занимающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.;
- рациональная периодизация и динамика нагрузок в течение года и макроцикла;
- рациональное построение программ мезоциклов;
- рациональное построение тренировочного процесса в течение дня;
- включение в тренировочный процесс микроциклов и занятий восстановительного характера;
- использование средств активного отдыха;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- сбалансированность тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Психологические средства восстановления:

Психорегуляторные:

- аутогенная тренировка;

- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыка и светомузыка.

Психогигиенические:

- психологический микроклимат в группе;
- взаимоотношения с тренером и партнерами;
- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительная эмоциональная насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг.

Медико-биологические средства:

Гигиенические:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный отдых и сон;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические:

- массаж общий, частичный, сегментарный, точечный, вибро-, пневмо-, гидромассаж и др.;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры: разные виды душей и ванн;
- электропроцедуры: электрофорез, электропунктура, диатермия и др.;
- световое облучение: инфракрасное, ультрафиолетовое, видимой части спектра;
- гипероксия;
- магнитотерапия, ультразвук, фонофорез.

Диетические (питание):

- сбалансированность по энергетической ценности;
- сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;
- соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод и т.п.).

Фармакологические:

- вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса;
- препараты пластического действия;
- вещества, стимулирующие функцию кроветворения;
- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- адаптогены животного происхождения;
- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.

Применение данных средств возможно в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях

соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от них день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки на батуте»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» 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 «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «прыжки на батуте»;
- 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 уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую Программу (спортивно-оздоровительный этап).

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-14.

Таблица 11

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

№ 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	кол-во раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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	кол-во 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	кол-во раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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	кол-во 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	кол-во раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	кол-во 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 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	кол-во раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	кол-во раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	кол-во раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</p> <p>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	кол-во раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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:</p> <p>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»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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:</p> <p>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»,</p>				

«весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее
			14 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее
			15 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее
			11 10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее
			15 14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее
			12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			105 100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,			

«весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,1 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее
			11 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100 90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее
			14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125 120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее
			12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<p>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»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	16
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 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 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»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы специальной 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»</p>				

3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
<p>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 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»</p>				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во 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»		

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «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»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			27	12
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 спортивных дисциплин: для мужчин – «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 женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «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»</p>				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «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 женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из	кол-во раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 30 с)		18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для этапа начальной подготовки (1-й год обучения)

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие физических качеств дзюдоиста. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Общая физическая подготовка

сила - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, лазанье по канату с помощью ног, приседания в парах, упражнения на преодоления сопротивления партнера и т. д.

быстрота - бег 10,20,30м., прыжки в длину с места, через партнера, стоящего в упоре на коленях, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек. и т. д.

гибкость - вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера, стены, упражнения на гимнастической стенке и т. д.

ловкость - челночный бег (3x10 м., спортивные игры: футбол, баскетбол) эстафеты, игры в касания, захваты, на внимание, подвижные игры («крокодильчики», «невод», «воробьи-вороны», «белый медведь», «салки» и т. д.)

выносливость - кросс 800 м..

Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения:

- выполнение команд «направо», «налево», «становись», «ровняйся», «мирно», «кругом»;

- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три;

- размыкание вправо, влево.

Упражнения с теннисным мячом:

- метание на дальность, точность;

- перебрасывание мяча в парах, и т. п.;

- упражнения с мячом на координацию;

Упражнения с набивным мячом.

Общеразвивающие упражнения.

Специальная физическая подготовка

Спортивная борьба.

Развитие физических качеств:

сила - выполнение удержаний на более сильных, тяжелых партнерах.

быстрота - выполнение бросков на скорость за 10 сек., 15 сек.

выносливость - проведение поединков 2 мин., длительное время выполнять удержания (2 мин.)

ловкость - выполнение вновь изученных бросков, удержаний, в условиях поединка. Имитационные упражнения с набитым мячом.

Техническая подготовка

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

1. РЭЙ (REI) — Приветствие (поклон)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

2. ОБИ (OBI) — Пояс (завязывание)

3. ШИСЭЙ (SHISEI) – Стойки

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) — Передвижения

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами:

-вперед-назад

-влево-вправо

-по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) — Повороты (перемещения тела)

-на 90* шагом вперед

-на 90* шагом назад

-на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

-на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

-на 180* круговым шагом вперед

-на 180* круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - Захваты

Основной захват - рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) – Выведение из равновесия

Маэ-кудзуши	Mae-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

8. УКЭМИ (UKEMI) – Падения

Ёко укэми	Yoko ukemi	На бок
Уширо укэми	Ushiro ukemi	На спину
Маэ укэми	Mae ukemi	На живот
Дзэнпо тэнкай укэми	Zenpo tenkai ukemi	Кувыркком

Основные элементы техники:

- *стойки* (сизэй) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая.

- *передвижения* (синтай) - обычными шагами, отшагиванием (подшагиванием).

- *дистанции* - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

- *повороты* (тайсабаки) - на 90⁰, 180⁰ с подшагиванием в различных стойках, упоры, нырки, уклоны.

- *захваты* (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голень, предплечья, плечо).

- *падения* (укэми) - держась за руку партнера, падение через палку.

Самостраховка и страховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка, поправка позы; оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге);

- кувырок вперед;

- кувырок назад;

- боковой переворот (колесо);

- падение на спину;

- падение на правый и левый бок;

- самостраховка через правое, левое плечо;

- полет кувырок через партнера, стоящего на четвереньках.

- *положение дзюдоиста* (по отношению к татами):

- стоя на стопах;

- стоя на одной стопе;

- на стопе и колене;

- на коленях;

- (на четвереньках) упор, стоя на коленях;

- лежа на спине;

- на животе;

- на боку;

- сед.

- *положения дзюдоиста* (по отношению к противнику)

- лицом к лицу;

- лицом к затылку;

- спиной к груди;

- боком к груди;

- сверху;

- снизу.

- *сближение с партнером:*

- подшагиванием;

- подтягиванием к партнеру;

- подтягивание партнера;

- отшагиванием от партнера;

- отталкиванием.

Усилия дзюдоиста направлены на нарушение равновесия противника:

вперед (тяга двумя руками; тяга левой, толчок правой; тяга правой, толчок левой);
назад (толчок двумя руками; толчок двумя руками с подшагиванием).

Способы и направления выведения из равновесия.

Туловище человека может совершать движение в трех плоскостях:

- раскачиваясь (сгибаясь) вперед - назад;
- раскачиваясь (сгибаясь) в стороны;
- скручиваясь (поворачиваясь) вокруг вертикальной оси.

Программный материал для этапа начальной подготовки (свыше года)

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития *быстроты* - бег 30м., 60м., прыжок в длину с места.
Для развития *ловкости* - челночный бег 3 x 10м. Выносливость - бег 400 м., кросс 800 м.

Гимнастика: сила - подтягивание на высокой перекладине, лазанье по канату, поднимание тяжестей.

Быстрота - подтягивание за 20 сек. максимальное количество раз, 10 кувырков на время, сгибание и разгибание туловища, ноги закреплены.

Спортивная борьба: гибкость и быстрота - забегание на борцовском мосту, переходы, броски манекена, поединки без захвата ног с голым торсом.

Подвижные игры: «Белый медведь», «Крокодильчики», «Два мяча», «Утки - охотники», и т. д.

Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Эстафеты: без предметов, с предметами, с элементами акробатики.

Другие виды двигательной деятельности: по выбору тренера.

Специальная физическая подготовка

Сила движения - имитационные упражнения с набивным мячом, с резиновым жгутом, на гимнастической стенке.

Учикоми с отягощением (партнера держат сзади, привязывают к гимнастической стенке резиновым жгутом) - сила движения.

Упражнения для развития мышц шеи: на борцовском мосту - забегания, переходы, накаты в упоре на голове и носках.

Поединки для развития силы - на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития выносливости - в ходе поединка решается задача: быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения.

Круговая тренировка, составленная из упражнений, развивающих выносливость и специальные двигательные способности.

Специальная выносливость развивается в тренировке РАНДОРИ и КАКАРИ - ГАЙКО (вид обусловленной борьбы).

Важное упражнение в развитии скорости - УЧИКОМИ при его выполнении необходимо придерживаться следующих принципов: количество повторов в одной серии не менее 10 и не более 25 раз, скорость повторов в серии должна достигать максимума.

Развитие быстроты - поединки со спуртами.

Техническая подготовка

5 КЮ. (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE - WAZA)

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ аши барай	De ashi barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
--------------	---------------	--

Хидза гурума	Hiza guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Уки-гоши	Uki goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О сото гари	O soto gari	Отхват

КАТАМЭ ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA) ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон кэса гатамэ	Hon kesa gatame	Удержание сбоку
Ёко шихо гатамэ	Yoko shiho gatame	Удержание поперек
Ками шихо гатамэ	Kami shiho gatame	Удержание со стороны головы
Кузурэ кэса гатамэ	Kuzure shiho gatame	Удержание с боку с захватом из под руки

Основные элементы техники:

- *стойки* (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, согнутая. естественные и оборонительные

Проводить поединки на разрушение и удержание стойки.

- *повороты* (тайсабаки) - на 90⁰, 180⁰ с подшагиванием в различных стойках, упоры, нырки, уклоны. Соединять стойки и повороты в связки, имитация бросков.

- *передвижения* (синтай) - обычными шагами, подшагиванием. Аюмиаси - обычные шаги, цугиаси - подшагивание. В любом случае ступня становится на татами всей площадью подошвы, как припечатываясь.

- *захваты* (кумиката) - одноименные, разноименные, односторонние, разно-сторонние, одномоментные. Восемь направлений выведения из равновесия в сочетании с передвижением используя тягу, толчок, рывок, упор.

- *падения* (укэми):

- падение на грудь;

- самостраховка, падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;

- кувырок назад - перекат через грудь;

- боковой переворот (колесо) в обе стороны;

- кувырок вперед - «борцовский мост»;

- падение, держась за руку партнера, через препятствие, страховка партнера при выведениях из равновесия, бросках.

Методика изучения приемов.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. УЧИКОМИ.

Учикоми на скорость;

Переменное учикоми (когда спортсмены выполняют движение один за другим, не теряя темпа упражнения);

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Большое значение для тренировки приемов имеет учикоми и рондори - как более сложное воздействует на развитие техники.

РАНДОРИ - свободное упражнение, представляет собой совокупность приемов в условиях приближенных к настоящей борьбе. Обоим соперникам дана возможность использовать любые приемы с учетом правил борьбы и обусловленным сопротивлением.

УЧИКОМИ - быстрое и координированное выполнение повторяющихся действий для проведения приемов без отрыва укэ от татами. Подготовка к проведению приема в схватке - слияние двух фаз:

КУДЗУСИ - выведение из равновесия;

ЦУКАРИ - подготовка броска.

Тори после каждого подхода возвращается в исходное положение. Этот процесс ритмически повторяется в нескольких сериях.

Учикоми имеет большое значение для разучивания и совершенствования приемов на всех уровнях технической зрелости и является основой повышения результативности.

Методические принципы учикоми:

- постоянно подчеркивать правильную стойку, захват, передвижение;
 - гладко соединять обе фазы - наклон и подготовку к приему, чем быстрее, тем лучше;
 - включать в движение все группы мышц;
 - выполнять приемы в обе стороны;
 - учикоми проводить сначала на месте, потом в движении;
 - в конце серии осуществлять весь прием, бросок;
 - количество подходов одной серии 10 - 15 раз;
 - форма учикоми выбирается в соответствии с задачей тренировки.
- НАГИКАМИ - повторяющиеся броски при постоянной смене партнеров.
- имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно),
 - имитация бросков перед зеркалом, с закрытыми глазами.
 - выполнение на оценку в присутствии группы зрителей, родителей;

образный уровень

- создание образа при выполнении броска;
- операциональный уровень.

Проведение поединков на выполнение приемов:

- с односторонним сопротивлением;
 - с полным сопротивлением;
 - с противником, стоящим на одной ноге;
 - с быстрым противником;
 - с тяжелым противником;
 - с правостоящим, левостоящим, с низкорослым, высоким противником;
- с гибким противником.

Стоя-лежа:

- переход от выполнения бросков на проведение удержаний.
- переходы от одного удержания к другому удержанию.

Положения начала атаки.

УКЭ на животе тори: сверху, сбоку, со стороны головы.

Перевороты в опасные положения с полным или частичным сопротивлением противника:

односторонняя борьба на выполнение удержания.

Самое комплексное средство тренировки тактических способностей -рандори.

Рандори с определенными тактическими задачами, поставленные тренером.

Направлять внимание на изменение захватов в процессе тренировки отдельных приемов.

Правильные тактические навыки развиваются при соблюдении следующих принципов:

- рандори стоя и лежа нужно соединять;
- нападать нужно энергично и решительно;
- соперника стараться перевести в положение лежа и здесь его хоть короткое время контролировать;

- рандори нельзя прерывать од видом усталости или другим причинам (вопросы, объяснения и т. п.);
- упражняться с партнером разного уровня подготовки;
- изучать однонаправленные и разнонаправленные комбинации.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации, наблюдение, опрос;
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка, состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.)

- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Программный материал для тренировочного этапа (этап начальной специализации)

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м., 60м., прыжок в длину с места.

Для развития *ловкости* - челночный бег 3 x 10м.

Выносливость - бег 400 м., 800 м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на высокой перекладине, сгибание рук в упоре, на брусьях, поднимание ног из виса на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м. без помощи ног.

Быстрота - подтягивание за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лежа на спине за 20 сек.

Выносливость - сгибание рук в упоре лежа.

Ловкость - боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту (забегания, переходы, накаты, вращения).

Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги на грудь, толчок с груди . Упражнения с гантелями, гириями.

Плавание: для развития быстроты - плавание коротких отрезков, дистанции 10, 25 м; для развития выносливости - плавание - 50, 100, 200 м.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча, для развития ловкости - упражнения в парах.

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств.

Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин., затем отдых 1 мин., затем 2 поединка по 2 мин.

Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек. (6 серий), отдых между сериями 45 сек.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторения 5 - 6 раз, затем отдых до 10 мин. и еще от 3 до 6 повторов.

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

Развитие «борцовской» выносливости.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением) длительностью от 10 до 15 мин. Борьба за лидерство в поединках с разными соперниками (борьба с одним противником идет до первой оценки или наказания) длительность борьбы от 10 до 15 мин.

Развитие ловкости.

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

Техническая подготовка

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)

ТЕХНИКА БРОСКОВ

О учи гари	O uchi gari	Зацеп изнутри голенью
Ко учи гари	Ko uchi gari	Подсечка изнутри
О гоши	O goshi	Бросок через бедро подбивом
Окури аши барай	Okuri ashi barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай отоши	Tai otoshi	Передняя подножка
Сасаэ цури коми аши	Sasae tsuri komi ashi	Передняя подсечка по выставленную ногу

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA)

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ кэса гатамэ	Kuzure kesa gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура кэса гатамэ	Makura kesa gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо кэса гатамэ	Ushiro kesa gatame	Обратное удержание сбоку
Ката гатамэ	Kata gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Татэ шихо гатамэ	Tate shiho gatame	Удержание верхом

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, руки и туловища, руки и пояса спереди.

Захваты делятся:

- основные;
- ответные;
- предварительные;
- оборонительные (блокирующие, сковывающие);

Захваты подразделяются:

- на длительные;
- моментальные (ударные);
- прямые;
- обратные.

Для скорейшего усвоения захватов использовать игры - дебютами:

сущность задания состоит в том, что обоим дзюдоистам предлагается всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочным приемом.

Стойки (сизей): положения противника с отставленной ногой, с выставленной. Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена.

Совершенствование техники выполнения «коронных бросков», удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов.

Овладевать некоторыми вариантами технико-тактических комплексов.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, передвижениях.

Передвижения и повороты (синтай и тайсабаки): обычным шагом, подшагиванием и поворотами.

Все передвижения и повороты осуществлять в захвате с партнером.

Падения (УКЭМИ)

- падение на правый бок и левый бок в движении вперед;

- на грудь с поворотом на 180°

- стойка на руках (3 сек.) - кувырок вперед;

- простейшие падения через препятствия, партнера, с помощью партнёра

Совершенствование приемов: использование заданий, учикоми, нагиками, рандори с односторонним сопротивлением.

Стоя-лежа

Переход от выполнения бросков на проведение удержаний, болевых приемов, удушений.

Тактика проведения технико - тактических действий.

Последовательная проработка семи уровней:

- изучение элементов техники;

- техническая подготовка приема;

- овладение фрагментами («кустами») - элементы борьбы;

- учебные схватки (отработка);

- учебно - тренировочные (моделирование);

- вольные и контрольные схватки;

- соревновательные схватки.

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации.

Тактика ведения поединка.

Сбор информации о сильных дзюдоистах, слабых, неизвестных.

Заполнение карточки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

Оценка ситуации:подготовленность противника, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником.

Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями.

Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования: Разработка плана действий на соревнования.

Обеспечение управлением своими действиями. Учет условий проведения соревнований.

Программный материал для тренировочного этапа (этап начальной специализации)

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м., 60м., 100м. Для развития выносливости - бег 400 м., 800 м.,

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук на брусьях, поднятие ног до хвата руками и висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

Быстрота - подтягивание на перекладине за 20 сек., разгибание туловища, лежа на спине, на животе за 20 сек.

Выносливость - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой.

Ловкость - боковой переворот на одной руке, подъем с разгибом с плеч.

Гибкость - упражнения, стоя у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: выпады, приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднимая партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера. выполнения учикоми тачи- ваза с отягощением третьего.

Тяжелая атлетика: для развития силы – жим штанги с груди, жим лежа на спине, поднятие штанги на грудь, становая тяга, приседания со штангой на плечах. Упражнения с гирями весом 16, 32кг.

Плавание: для развития быстроты - плавание дистанции -10,25м; для развития выносливости - проплывание дистанций- 50, 100, 200 м.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 сек. в максимальном темпе, затем отдых до 60 сек., затем повтор 6 раз, после шести серий - отдых 5-10 мин., провести 5 - 6 таких комплексов работы и отдыха.

В поединке с односторонним сопротивлением 2 мин.(с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты - 10 сек. выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 сек., затем повтор 6 раз, потом отдых 5 мин., провести 3 - 6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 30-40 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторения 5 - 6 раз, затем отдых до 10 мин. и еще от 3 до 6 повторов. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным) длительностью 2 мин., затем отдых 3 - 5 мин. и таких от 3-6 повторов и отдых между повторениями до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости.

Проведение 2 - 3 поединков с односторонним или с полным сопротивлением противника длительностью до 10 мин. С интенсивность 30-50% от максимально возможной.

Развитие ловкости.

Ловкость, понимается, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Специальная ловкость - это основа техники. Поединки в дзюдо представляют сложную двигательную деятельность с большими требованиями к ловкости. Особое значение приобретают рефлекторные реактивные действия в ходе борьбы для восстановления равновесия или неудачного проведения приема при атаке противника. Чем больше ловкость, тем быстрее и точнее двигательная реакция для восстановления

равновесия. Лежа на спине, боком друг другу, выйти наверх и провести удержание. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами и т. д.

Техническая подготовка

3 КЮ. ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)

ТЕХНИКА

Иппон сеой нагэ	Ippon seoi nage	Чистый бросок через плечо
Эри сеой нагэ	Eri seoi nage	
Моротэ сеой нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
Харай гоши	Harai goshi	Подхват бедром под две ноги
Сото макикоми	Soto makikomi	Бросок через спину захватом руки под плечо
Цури коми гоши	Tsuri komi goshi	Бросок через бедро захватом отворота
Содэ цури коми гоши		Бросок через бедро захватом за два рукава
Ко сото гари	Ko soto gari	Задняя подсечка

**КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA)
ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Кузурэ кэса гатамэ	Kuzure kesa gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура кэса гатамэ	Makura kesa gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо кэса гатамэ	Ushiro kesa gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ ёко шихо гатамэ	Kuzure yoko shiho gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ ками шихо гатамэ	Kuzure kami shiho gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ татэ шихо гатамэ	Kuzure tate shiho gatame	Удержание верхом с захватом руки

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий.

Взаиморасположение дзюдоистов: симметричные (зеркальные, тождественные), защитные: асимметричные - равновероятностные для атаки.

УЧИКОМИ.

РАНДОРИ.

Способы преследования противника, переходы в борьбу лежа.

Создание модельных ситуаций поединка.

Основные признаки модельной ситуации: захват, поза соперника и взаимное расположение борцов в схватке, исходное положение борцов.

Разделение бросков на группы: (исходные положения борцов)

1. К ней относятся броски, при которых атакующий борец находится спиной к противнику и бросает его перед собой - атакующий падает вперед. В эту группу входят броски через туловище (спину), бедро, ногу, руку.

2. Включает броски, проводимые из исходного положения грудью к противнику, причем атакующий бросает соперника перед собой без воздействия на его ноги или с воздействием на них ногами или руками, в результате чего противник падает назад.

3. Группа бросков характеризуется тем, что атакующий борец из положения грудью к сопернику, бросает его назад на себя, противник падает вперед. В эту группу входят броски с падением и вращением. Кроме того, различают броски без воздействия и с воздействием ноги (туловище) противника ногами, с воздействием на ноги руками.

4. Составляет броски, при которых атакующий борец расположен спиной к противнику, грудью к спине или сбоку и бросает его за себя прогибом, в результате соперник падает назад.

Падения (УКЭМИ):

- самостраховка отмахом ноги после подхвата;
- кувырок вперед - подъем разгибом с головы - кувырок назад;
- кувырок назад с выходом в стойку на руках;
- падения на живот, корточки. самостраховкой после бросков тори.

Проведение поединков на выполнение бросков:

- с односторонним сопротивлением;
- с полным сопротивлением;
- с противником, стоящим на одной ноге;
- с противником, стоящим на двух ногах и не «отрывающим» их от татами;
- с быстрым противником;
- с тяжелым противником;
- с гибким противником;
- с правостоящим противником;
- левостоящим противником;
- с низкорослым, высоким противником.

Выполнение бросков на оценку в присутствии группы зрителей. Выполнение броска с безголосым, с громкоголосым проговариванием на операциональном и образном уровнях.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации.

Тактика ведения поединка.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и коррекции тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, направление действий, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Программный материал для тренировочного этапа (этапа углубленной специализации)

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени,

отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м., 60м., 100м. Для развития выносливости - бег 400 м., 800 м.,

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками и висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

Быстрота - подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища, лежа на спине за 20 сек., опорные прыжки через коня.

Выносливость - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой.

Ловкость - сальто вперед, назад, подъем разгибом, боковой переворот.

Гибкость - упражнения, стоя у гимнастической стенки, упражнения с резиной, упражнения на растягивания.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднимая партнера захватом туловища сзади до уровня груди, упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с весом штанги 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статодинамическом режиме.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности.

(работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой серии выполнять упражнения с максимальной скоростью, отдых между сериями 15 сек.:

1 серия - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 сек. вис на перекладине на согнутых руках);

2 серия - бег по татами 100 метров;

3 серия - броски партнера через спину 10 раз;

4 серия - забегания на борцовском мосту 5 раз влево, 5 раз вправо;

5 серия - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров;

6 серия - полуприседы с партнером на плечах 10 раз;

7 серия - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз

8 серия - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до груди - 10 раз

9 серия - разрыв сцепленных рук партнера для болевого в течение 15 сек.;

10 серия - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Учиками при движении партнера вперед, назад (партнер оказывает сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовых качеств: (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнять максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 сек., отдых между сериями 30 сек., между кругами 5 - 6 мин. 1 - 2 серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево,

вправо; 3 - 4 серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски 30 сек. отдыха между сериями, между кругами отдых 5 мин.

(помогают дзюдоисту три помощника) - 1 серия - 50 сек. броски партнера через спину в медленном темпе, затем 10 сек. в максимальном темпе.

2 серия - 50 сек. броски подхватом в медленном темпе, 10 сек. в макс.

3 серия - 50 сек. броски отхватом в медленном темпе, 10 сек. в макс.

4 серия - 50 сек. броски через голову в медленном темпе, 10 сек. в макс.

Воспитание специальной выносливости. (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы,

Отдых 30 секунд. между сериями

1 серия - борьба за захват - 2 мин.,

2 серия - борьба лежа (30 сек. в атаке, 30 сек. в обороне);

3 серия - борьба в стойке по заданию - 2 мин.;

4 серия - борьба лежа по заданию - 1 мин.;

5 серия - борьба без кимоно - 2 мин.;

6 серия - борьба лежа - 1 мин.;

7 серия - борьба в сойке за захват - 1 мин.;

8 серия - борьба лежа - 1 мин.;

9 серия - борьба в сойке за захват - 1 мин.;

10 серия - борьба лежа по заданию - 1 мин.;

11 серия - борьба в стойке - 2 мин.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий спортсмена. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма дзюдоиста. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Учи мата	Uchi mata	Подхват под одну ногу
Ко сото гакэ	Ko soto gake	Зацеп снаружи голенью
Ханэ гоши	Hane goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Томоэ нагэ	Tomoe nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Суми гаэши	Sumi gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани отоши	Tani otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ёко отоши	Yoko otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)

**КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA)
ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

KANSETZU WAZA		
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
Удэ гатамэ	Ude gatame	
Ваки гатамэ	Waki gatame	Рычаг локтя захватом руки подмышку
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
SHIME WAZA		
Коши джимэ	Koshi jime	
Санкаку джимэ	Sankaku jime	Удушение захватом головы и руки ногами
Окури эри джимэ	Okuri eri jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката ха джимэ	Kata ha jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Ката джуджи джимэ	Kata juji jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку джуджи джимэ	Gyaku juji jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Нами джуджи джимэ	Nami juji jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Содэ гурума джимэ	Sode guruma jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением

Тренировочные поединки по заданиям. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, удушений, болевых, комбинаций, контр бросков. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, в середине, в конце), маскировка обороны, ведение поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

Совершенствование индивидуального стиля выполнения технических приемов и действий. Использовать индивидуализированные формы технической подготовки. При этом возможны два подхода: во-первых, индивидуализация техники выполнения приема

на основе освоенного классического способа его исполнения; во-вторых, индивидуализация в процессе формирования техники приема.

«Коронные» приемы составляют основу индивидуального стиля ведения поединка. Техничко-тактическая подготовленность борца трансформируется, усложняется в направлении совершенствования «коронных» приемов.

Проведение поединков на выполнение бросков:

- с односторонним сопротивлением;
- с полным сопротивлением;
- с противником, стоящим на одной ноге;
- с противником, стоящим на двух ногах и не «отрывающим» их от татами;
- с быстрым противником;
- с тяжелым противником;
- с гибким противником;
- с правостоящим противником;
- с левостоящим противником;
- с низкорослым, высоким противником.

Выполнение бросков на оценку в присутствии группы зрителей. Выполнение бросков с безголосым, с громкоголосым проговариванием на операциональном и образном уровнях.

Падения (УКЭМИ):

- самостраховка отмахом ноги после подхвата;
- кувырок вперед - подъем разгибом с головы - кувырок вперед;
- кувырок назад с выходом в стойку на руках;
- стойка на руках - кувырок вперед - подъем разгибом с головы;
- темповой переворот вперед;
- фляк;
- рондат-фляк.

Стоя - лежа

Переход от выполнения бросков на проведение удержаний, болевых, удушений.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации.

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: Изучение внешних условий поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, левостоечники, правостоечники, темповики).

Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без усилий), зависание на противнике в момент, когда ему не удобно атаковать. Переключение нагрузки на другие группы мышц (с действия ногами перейти на действия руками), защита позой, положением. Способы утомления противника, неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Данные медико-биологических обследований и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30м., 60м., 100м. Для развития выносливости - бег 400 м., 800 м.,

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками и висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

Быстрота - подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища, лежа на спине за 20 сек., опорные прыжки через коня.

Выносливость - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой.

Ловкость - сальто вперед, назад, подъем разгибом, боковой переворот.

Гибкость - упражнения, стоя у гимнастической стенки, упражнения с резиной, упражнения на растягивания.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднимание партнера захватом туловища сзади до уровня груди, упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с весом штанги 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статодинамическом режиме.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности.

(работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой серии выполнять упражнения с максимальной скоростью, отдых между сериями 15 сек.:

1 серия - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 сек. вис на перекладине на согнутых руках);

2 серия - бег по татами 100 метров;

3 серия - броски партнера через спину 10 раз;

4 серия - забегания на борцовском мосту 5 раз влево, 5 раз вправо;

5 серия - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров;

6 серия - полуприседы с партнером на плечах 10 раз;

7 серия - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз

8 серия - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до груди - 10 раз

9 серия - разрыв сцепленных рук партнера для болевого в течение 15 сек.;

10 серия - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Учиками при движении партнера вперед, назад (партнер оказывает сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовых качеств (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнять максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 сек., отдых между сериями 30 сек., между кругами 5 - 6 мин. 1 - 2 серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3 - 4 серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски 30 сек.отдыха между сериями, между кругами отдых 5 мин.

(помогают дзюдоисту три помощника) - 1 серия - 50 сек. броски партнера через спину в медленном темпе, затем 10 сек. в максимальном темпе.

2 серия - 50 сек. броски подхватом в медленном темпе, 10 сек. в макс.

3 серия - 50 сек. броски отхватом в медленном темпе, 10 сек. в макс.

4 серия - 50 сек. броски через голову в медленном темпе, 10 сек. в макс.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы,

Отдых 30 секунд. между сериями

1 серия - борьба за захват - 2 мин.,

2 серия - борьба лежа (30 сек. в атаке, 30 сек. в обороне);

3 серия - борьба в стойке по заданию - 2 мин.;

4 серия - борьба лежа по заданию - 1 мин.;

5 серия - борьба без кимоно - 2 мин.;

6 серия - борьба лежа - 1 мин.;

7 серия - борьба в сойке за захват - 1 мин.;

8 серия - борьба лежа - 1 мин.;

9 серия - борьба в сойке за захват - 1 мин.;

10 серия - борьба лежа по заданию - 1 мин.;

11 серия - борьба в стойке - 2 мин.

Техническая подготовка

На этапе совершенствования спортивного целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсмена;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);

- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе схватки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий, а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС
НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)
ТЕХНИКА БРОСКОВ

Харай макикоми	Narai makikomi	Подхват под две ноги с захватом руки под плечо
Учи мата макикоми	Uchi mata makikomi	Подхват изнутри с захватом руки под плечо
О сото макикоми	O soto makikomi	Отхват с захватом руки под плечо
Аши гурума	Ashi guruma	Бросок через ногу скручиванием
Уки ваза	Uki waza	Передняя подножка на пятке седом
Хикоми гаэши	Hikkomi gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Ёко гурума	Yoko guruma	Бросок через грудь седом
Уширо гоши	Ushiro goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура нагэ	Ura nage	Бросок через грудь прогибом
Ката гурума	Kata guruma	Бросок через плечи («мельница»)
Тэ гурума	Te guruma	Боковой переворот
Моротэ гари	Morote gari	Бросок захватом двух ног
Кучики даоши	Kuchiki daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA)
ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

KANSETZU WAZA		
Удэ хишиги тэ гатамэ	Ude hishigi gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ хишиги аши гатамэ	Ude hishigi ashi gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Удэ хишиги санкаку гатамэ	Ude hishigi sankaku gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
SHIME WAZA		
Хадака джимэ	Nadaka jime	Удушение сзади плечом и предплечьем

Кататэ джимэ	Katate jime	Удушение предплечьем	спереди
Рётэ джимэ	Ryote jime	Удушение кистями	спереди
Тсуккоми джимэ	Tsukkomi jime		

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план представлен в таблице 19.

Таблица 19

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

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

				сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

			биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия 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 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

заклучений 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 (Приложение № 2);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 3);

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 организация систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрированным Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрированным 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 (зарегистрированным Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрированным Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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 № 916н (зарегистрированным Минюстом 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 878);
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 г. № 1142);
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
9. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»);
12. Методические рекомендации «Организация и проведение аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»);

13. Правила вида спорта «дзюдо» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.02.2020 г. № 80);

14. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.

Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ - www.minsport.gov.ru;
2. Министерство образования и науки - РФ www.minobrnauki.gov.ru;
3. Министерство просвещения - РФ www.edu.gov.ru;
4. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания - www.фцомофв.рф;
5. Официальный сайт Федерации Дзюдо России - www.judo.ru;
6. Официальный сайт РУСАДА - www.rusada.ru.

Годовой учебно-тренировочный план (форма)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Техническая подготовка						
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка						
7.	Участие в спортивных соревнованиях						
8.	Инструкторская и судейская практика						
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия						
11.	Тестирование и контроль						
13.	Самоподготовка						
Общее количество часов в год							

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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