



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШОР
«Юность-Метар» г. Челябинска
С.В.Пруцков
Приказ №02-02/20-1 от 25.04.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе олимпийского резерва «Юность-Метар» г. Челябинска (далее Учреждение).
2. Целями программы являются:
 - обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074 (далее – ФССП);
 - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
 - всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
 - совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
 - подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

4. Объем Программы (приложения № 2 к ФССП)

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 двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248-1664

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные).

5.2. 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 начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
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	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

	каникулярный период			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Спортивная школа олимпийского резерва «Юность-Метар» г. Челябинска, 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 календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап специализации) спортивной		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6		1	1
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с 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:	В течение года

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

	спортсменов.	
--	--------------	--

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

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

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам тренерского воздействия и убеждения спортсменов, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

Инструкторы-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правилами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в ознакомительных и тренинговых семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивного отделения дзюдо является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занимающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На тренировочных этапах необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных

нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно, оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения инструкторской и судейской практики определяет личный тренер спортсмена совместно с учебным отделом школы, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

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

Для прохождения спортивной подготовки по дзюдо в МБУДО СШОР «Юность-Метар» г. Челябинска необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по дзюдо и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях)). Для получения медицинского заключения два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе Челябинского государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер», а также в медицинских учреждениях, имеющих лицензию на право проведения вышеуказанного углубленного медицинского осмотра.

На основании результатов углубленного медицинского обследования определяется соответствии лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинским и психофизическим требованиям.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

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

Перевод обучающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Контрольно-переводные нормативы выполняются в конце учебно-тренировочного года.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя.

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

13. 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	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее	

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

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

Приложение № 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11 10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105 100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг».			
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)	количество раз	не менее 11 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100 90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг».			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125 120

8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше			
для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг».			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг».				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество	не менее	

	полу	раз	17	15
2.3.	он вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 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»				
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)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Приложение № 8

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

Приложение № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее	

	на полу	о раз	27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для 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»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой ладине 90 см	Количество о раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	15
			7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество о раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: 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»				
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)	количество о раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для 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»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество о раз	не менее	
			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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (распределение по неделям)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1.	Врачебный контроль							1, 26, 53, 79, 105, 131			Допуск к занятиям и соревнованиям
2.	Приемные нормативы									1-5	Зачет, зачисление в группу
3.	История и теория дзюдо			2, 54, 106, 126							Зачет
4.	Общие понятия о гигиене			1, 53, 105							Зачет
5.	Строевые упражнения	1,2									Зачет
6.	Разминочные упражнения	вп		1-4							Зачет
7.	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Зачет
8.	Детские подвижные	вп									-

	игры										
9.	Элементы акробатики и самостраховки при падении	ВП									Зачет
10.	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1, 105							Зачет
11.	Специальные борцовские физические упражнения	8-208									Зачет
12.	Формы и способы захвата, освобождение от захвата	8-208									
13.	Изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	9-52		9							Зачет
14.	Изучение бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски руками за ноги и т.д.)	14-52		14							Зачет

15.	Изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадавли, подхваты и т.д.)	56-208		56							Зачет
16.	Перевороты в партере и удержания	8-16									Зачет
17.	Болевые приемы на руки (рычаги, узлы), переходы на болевые приемы на руки	9-52									Зачет
18.	Удушающие приемы, переходы на удушающие приемы	53-104									Зачет
19.	Выведения из равновесия, переводы в партер, преследование соперника из стойки в партере	9-104		9							Зачет
20.	Участие в детских соревнованиях					26-208					Победы в поединках, зачетная книжка массовых разрядов
21.	Контрольные схватки					18-208					-
22.	Уходы	с24-									Зачет

	удержаний, болевых приемов	208									
23.	Контратаки в стойке	108-208									Зачет
24.	Контратаки в партере	56-208									Зачет
25.	Комбинирование приемов в стойке	108-208									Зачет
26.	Комбинирование приемов в партере	108-208									Зачет
27.	Переводные экзамены									36,88, 140	Зачет, перевод на следующий год обучения
28.	Спортивно-оздоровительный лагерь					48-52, 100-104, 152-156, 204-208					-
29.	Восстановительные мероприятия					52, 104, 156, 208					-
30.	Судейская практика, помощь в организации и соревнованиях, просмотр турниров мастеров								104-208		Зачет
31.	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			104							Зачет

32.	Развитие морально-волевых качеств	52-208									
33.	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			108, 144							Зачет
34.	Понятия «режим дня», «режим питания», «питьевой режим», «восстановление» дзюдоиста			53, 105							Зачет
35.	Самостоятельное повторение пройденного материала		26-208								Зачет, заполненный личный дневник спортсмена
36.	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической		26-208								Зачет
ИТОГО		208	недель.	2496	часов	групповых	занятий,	624	часа	самостоятельных занятий	

вп- весь период

на этапе спортивной специализации

№п /п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26, 53, 79,			Допуск к занятиям и

								105, 131			соревн ования м
2	Переводны е нормативы									1-5	Зачет, зачисле ние на этап
3	История и теория дзюдо			2 54 106 126							Зачет
4	Общие понятия о гигиене			1 53 105							Зачет
5	Строевые упражнени я										-
6	Разминочн ые упражнени я	вп									-
7	Общеразви вающие упражнени я (бег, подтягиван ия, выпрыгива ния и т.д.)	вп									Компле ксное тестиро вание
8	Борцовские подвижные игры	вп									-
9	Акробатика и гимнастика	вп									-
10	Техника безопаснос ти использова ния инвентаря			1 105							Зачет
11	Специальн ые борцовские физические упражнени я	вп									-
12	Работа над захватами, срывами захватов	Вп									
13	Отработка	вп									Учет в

	бросков, основанных на вращении тела вокруг его									соревновательных схватках
14	Отработка бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, броски рукми за ноги и т.д)	ВП								Учет в соревновательных схватках
15	Отработка бросков, основанных на вращении тела вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, подхваты и т.д.)	ВП								Учет в соревновательных схватках
16	Отработка переворотов в партере и удержаний	ВП								Учет в соревновательных схватках
17	Отработка болевых приемов на руки (рычаги, узлы), переходы на болевые приемы на руки	ВП								Учет в соревновательных схватках
18	Отработка удушающих приемов	ВП								Учет в соревновательных схватках

19	Выведения из равновесия, переводы в партер, преследование соперника из стойки в партере	ВП								Учет в соревновательных схватках
20	Участие в юношеских и молодежных соревнованиях					ВП				Победы в поединках, зачетная книжка
21	Контрольные схватки					ВП				
22	Отработка уходов с удержаний, болевых приемов	ВП								Учет в соревновательных схватках
23	Контратаки в стойке	ВП								Учет в соревновательных схватках
24	Контратаки в партере	ВП								Учет в соревновательных схватках
25	Комбинирование приемов в стойке	ВП								Учет в соревновательных схватках
26	Комбинирование приемов в партере	ВП								Учет в соревновательных схватках
27	Оценка текущей успеваемости								36 88 140	Зачет, перевода на

	ти										следующий год обучения
28	Тренировочные сборы					36, 44, 47- 52, 70- 72, 92- 96, 100- 104, 132- 136, 144- 148, 152- 156, 174- 176, 194- 198, 202- 206, 234- 236, 254- 260					-
29	Восстановительные мероприятия					ВП					-
30	Судейская практика, помощь в организации и соревнованиях, просмотр турниров мастеров								ВП		-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии и спорта			4 56 108 160							Зачет
32	Развитие	ВП									-

	морально-волевых качеств										
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			4 56 108 160							Зачет
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств			4 56 108 160 212							Зачет
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		ВП								Зачет, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		ВП								Зачет
ИТОГО		260 недель. 4056 часов групповых занятий, 2080 часов самостоятельных занятий									

ВП- весь период

на этапе спортивного совершенствования для каждого года спортивной подготовки

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОП	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль									1, 26,	Допуск к тренировкам и соревнованиям

2	Переводные нормативы			1- 5							Зачет, зачисление на этап
3	История и теория дзюдо			2							Зачет
4	Общие понятия о гигиене			-							-
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	ВП									-
7	Общеразвивающ ие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	ВП									Комплексно е тестирован ие
8	Борцовские подвижные игры	ВП									-
9	Акробатика и Гимнастика	ВП									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачет, допуск к самостоятел ьным занятиям на тренажерах
11	Специальные борцовские физические упражнения	ВП									-
12	Работа над захватами, срывами захватов	ВП									-
13	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	ВП									Учет в соревновате льных схватках

14	Отработка бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски за два рукава и т.д.)	ВП								Учет в соревновательных схватках
15	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадали, подхваты и т.д.)	ВП								Учет в соревновательных схватках
16	Отработка переворотов в партере и удержаний	ВП								Учет в соревновательных схватках
17	Отработка болевых приемов на руки (рычаги, узлы), переходы на болевые приемы на руки	ВП								Учет в соревновательных схватках
18	Отработка удушающих приемов	ВП								Учет в соревновательных схватках
19	Выведения из равновесия, переводы партер, преследование соперника из стойки в партере	В ВП								Учет в соревновательных схватках
20	Участие в молодежных и взрослых соревнованиях						ВП			Победы в соревнованиях, выполнение нормативов КМС, МС

21	Контрольные схватки					ВП				Статистика результативности
22	Отработка уходов с удержаний, болевых приемов	ВП								
23	Контратаки в стойке	ВП								Учет в соревновательных схватках
24	Контратаки в партере	ВП								Учет в соревновательных схватках
25	Комбинирование приемов в стойке	ВП								Учет в соревновательных схватках
26	Комбинирование приемов в партере	ВП								Учет в соревновательных схватках
27	Оценка текущей успеваемости								40-44	Зачет, перевод на следующий год тренировочных занятий
28	Тренировочные сборы				По плану сборных команд					-
29	Восстановительные мероприятия					ВП				-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров							ВП		-
31	Краткие сведения из области анатомии			4						Зачет физиологии спорта

32	Развитие морально-волевых качеств	ВП									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			ВП							-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств										-
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		ВП								Зачет, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		ВП								Зачет
ИТОГО		52 недели. 1456 часов групповых занятий, 208 часов самостоятельных занятий									

ВП- весь период

на этапе высшего спортивного мастерства для каждого года спортивной подготовки.

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма Контроля успеваемости, итоговый документ
		ГП З	ИС З	ЛЗ	УТС	СО Л	СО Р	МЕ Д	МЕ Т	ЭК З	
1	Врачебный контроль							1, 26,			Допуск к тренировкам и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачет, зачисление на этап
3	История и теория дзюдо			2							Зачет
4	Общие понятия о гигиене			-							-
5	Строевые упражнения										-

6	Разминочные упражнения	вп									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Комплексное тестирование
8	Борцовские подвижные игры	вп									-
9	Акробатика и гимнастика	вп									-
10	Техника Безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачет, допуск к самостоятельным занятиям на тренажерах
11	Специальные борцовские физические упражнения	вп									-
12	Работа над захватами, срывами захватов	вп									-
13	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	вп									Учет в соревновательных схватках
14	Отработка бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания), (бросок и за два рукава)	вп									Учет в соревновательных схватках

15	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадавли, подхваты и т.д.)	ВП								Учет в соревнованиях схватках
16	Отработка переворотов в партере и удержаний	ВП								Учет в соревнованиях схватках
17	Отработка болевых приемов на руки (рычаги, узлы), переходы на болевые приемы на руки	ВП								Учет в соревнованиях схватках
18	Отработка удушающих приемов	ВП								Учет в соревнованиях схватках
19	Выведения из равновесия, переводы в партер, преследование соперника из стойки в партере	ВП								Учет в соревнованиях схватках
20	Участие в молодежных и взрослых соревнованиях						ВП			Победы в соревнованиях, выполнение нормативов КМС, МС
21	Контрольные схватки						ВП			Статистика результативности
22	Отработка уходов с удержаний, болевых приемов	ВП								Учет в соревнованиях схватках
23	Контратаки в стойке	ВП								Учет в соревнованиях схватках

24	Контратаки в партере	вп									Учет в соревнованиях схватках
25	Комбинированные приемы в стойке	вп									
26	Комбинированные приемы в партере	вп									Учет в соревнованиях схватках
27	Оценка текущей успеваемости									40-44	Зачет, перевод на следующий
28	Тренировочные сборы				По плану сборных команд						-
29	Восстановительные мероприятия					вп					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								вп		-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4							Зачет
32	Развитие морально-волевых качеств	вп									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			вп							-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств										-
35	Самостоятельное Повторение пройденного		вп								Зачет, заполненный Личный

	материала										дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		ВП								Зачет
ИТОГО		52 недели. 1664 часа групповых занятий, 208 часов самостоятельных занятий									

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

Этап начальной подготовки.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, а также изучение специальных знаний.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Этап начальной подготовки первого года обучения.

В таблице представлен примерный план-график распределения учебных часов для 7-летних занимающихся в группах первого года обучения этапа начальной подготовки.

Примерный план-график распределения учебных часов для 7-летних занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения при трех занятиях в неделю

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы												Ито го
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
I.	Практическая подготовка	20	20	20	20	20	19	21	21	15	20	21	21	238
1.	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	13
2.	Равновесие	1	2	-	2	2	1	1	1	1	-	-	-	11
3.	Бег	3	2	3	2	3	3	4	4	3	5	5	5	42
4.	Лазание	1	-	-	1	1	2	1	1	2	-	-	-	9
5.	Прыжки	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22
6.	Имитационные упражнения	-	1	1	1	1	2	1	1	2	3	-	3	16
7.	Общеразвивающие упражнения	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	5	6	39
8.	Ориентирование в пространстве	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
9.	Акробатические упражнения	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-	-	-	22

10.	Висы, упоры	-	1	1	1	-	-	1	1	-	2	3	3	13
11.	Подвижные игры	5	5	5	3	4	4	4	4	-	5	4	-	43
II.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	-	-	16
1.	Нравственная подготовка	1	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	4
2.	Эстетическая подготовка	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
3.	Интеллектуаль-ная подготовка	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
4.	Основы знаний о здоровье	1	1	1	-	1	1	-	-	1	1	-	-	7
III.	Контроль за физической подготовлен-ностью	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
ИТОГО		22	22	22	22	22	20	22	22	22	22	21	21	260

Программный материал для занимающихся 7 лет на этапе начальной подготовки первого года обучения

1. Общеподготовительные средства

(средства освоения «школы» движения)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Средства спортивных игр

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

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

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

3. Средства освоения дзюдо

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги - аши (tsugi - ashi) - передвижение приставными шагами: вперед - назад, влево - вправо, по диагонали. Тай - сабаки (tai - sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми - ката (kumi - kata)

– захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzush), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukem).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza).

Техника бросков (nage waza)

бросок скручиванием вокруг бедра <i>*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App</i>	уки гоши	uki goshi
Отхват <i>*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App</i>	о сото гари	o soto gari

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание сбоку	хон кэса гатамэ	hon kesa gatame
удержание поперёк	ёко шихо гатамэ	kuzure kesa gatame

4. Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают занимающимся освоить различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания). Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

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

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

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

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

5. Средства воспитания личности занимающихся

У занимающихся 7 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

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

Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

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

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

6. Теоретическая подготовка

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Этап начальной подготовки второго года обучения

В таблице представлен примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах второго года обучения этапа начальной подготовки.

Примерный план-график распределения учебных часов для 8-летних занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения при трёх занятиях в неделю

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
1.	Основы техники дзюдо	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	124
2.	Основы тактики дзюдо	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	38
3.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	6	6	5	4	4	4	11	80
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	30
5.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6.	Нравственная подготовка		2		2		2							6
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
8.	Соревновательная подготовка							3		3				6
9.	Зачетные требования										6			6
ИТОГО		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки второго года обучения

1. Общеподготовительные средства

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

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

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

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

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

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

Лазание. Лазание по канату в три приема.

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

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения, сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

2. Средства спортивных игр

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

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

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

3. Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumi kata – hikite, tsurite).

Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake).

Изучение техники бросков (nage waza) и техники сковывающих действий (katame waza).

Техника бросков (nage waza)

Боковая подсечка под выставленную ногу <i>*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App</i>	дэ аши бараи	de ashi barai
Подсечка в колено под отставленную ногу	хидза гурума	hiza guruma

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание со стороны головы	ками шиho гатамэ	kami shiho gatame
удержание сбоку с захватом из-под руки	куцурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;
- формирование правильной осанки;
- изучение терминологии технических действий.

Борьба лежа:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединок до 2 минут.

Борьба в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- поединок до 2 минут.

4. Средства физической подготовки

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

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

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

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

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

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

5. Средства специальной физической подготовки

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

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

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

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

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

6. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

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

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

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

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

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

7. Средства нравственной подготовки

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

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

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

8. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года изучения.

9. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

10. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационного экзамена по технике комплекса второго года обучения.

Этап начальной подготовки третьего года обучения

В таблице представлен примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах третьего года обучения этапа начальной подготовки.

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной подготовки третьего года обучения при трех занятиях в неделю

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
1.	Основы техники дзюдо	10	12	10	12	10	10	9	10	6	12	13	5	119
2.	Основы тактики дзюдо	2	2	2	2	2	4	4	6	4	8	5	2	43
3.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	5	4	4	4	10	74
4.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	9	36
5.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6.	Нравственная подготовка		2		2		2							6
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
8.	Соревновательная подготовка							3	3					6
9.	Зачетные требования									6				6
ИТОГО		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки третьего года обучения

1. Общеподготовительные средства

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4x10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-6 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и вполсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

2. Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения представлены в таблицах ниже.

Техника бросков (nage waza)

передняя подножка	таи отоши	tai otoshi
зацеп изнутри голенью	о учи гари	o uchi gari
бросок через бедро подбивом	о гоши	o goshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание сбоку с захватом своей ноги	макура кэса гатамэ	makura kesa gatame
обратное удержание сбоку	уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame

Подготовка к аттестации:

- соблюдение этикета дзюдо;
- контроль за осанкой, равновесием;
- изучение терминологии технических действий.

Освобождение от захватов:

- руки, рук;
- туловища спереди, сзади;
- шеи спереди, сзади.

Средства тактической подготовки. Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Средства физической подготовки

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

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

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

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

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

Координационные. Челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

4. Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять приемы длительное время без остановки (1 – 2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.

5. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

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

Для воспитания **выдержки.** Проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильными противниками (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

6. Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага»; поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера.

Для воспитания **инициативности.** Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов); самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабым, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

7. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, история дзюдо, правила дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо.

8. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 1-2 соревнованиях. Выполнить норматив 3-го юношеского разряда.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационных экзаменов по технике третьего года обучения

Этап начальной подготовки четвертого года обучения

В таблице ниже представлен примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах четвертого года обучения этапа начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Основы техники дзюдо	8	10	8	10	10	12	10	12	6	12	13	5	116
2.	Основы тактики дзюдо	4	4	4	4	2	2	3	4	4	8	5	2	46
3.	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	5	5	5	4	4	4	11	70
4.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	8	40
5.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6.	Нравственная подготовка		2		2		2							6
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
8.	Соревновательная подготовка							3	3					6
9.	Зачетные требования									6				6
ИТОГО		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки четвертого года обучения

1. Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого, второго и третьего года обучения.

Изучение техники четвертого года обучения.

Техника бросков (nage waza)

подсечка изнутри	ко учи гари	ko uchi gari
боковая подсечка в темп шагов	окури аши бараи	okuri ashi braai
передняя подсечка под выставленную ногу	сасаэ цури коми аши	sasae tsuri komi ashi

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание с фиксацией плеча головой	ката гатамэ	kata gatame
удержание верхом	татэ шихо гатамэ	tate shiho gatame
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJF App		

Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года обучения.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов 1 – 4 годов обучения.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 - 4 годов изучения:

- передняя подножка (tai otoshi) - бросок через бедро подбивом (o goshi) ;
- оковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - бросок скручиванием вокруг бедра (uki goshi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват (o soto gari).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

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

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки;
- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований.

Подготовка к поединку - разминка, настройка.

2. Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки); подвижные игры «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Борьба за палку», «Бег пингвинов».

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

3. Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения:

- подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом
- стопы по падающему мячу);
- отхвата (удар голенью по падающему мячу).

На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Для развития силы: поединки на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: поединки, в ходе которых необходимо менять последовательность выполнения технического действия; поединки со спуртами.

Для развития выносливости: поединки, в ходе которых решаются задачи быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения.

Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

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

Для воспитания **настойчивости.** Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться успешного выполнения. Поединки с сильным противником.

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

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

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

5. Средства нравственной подготовки

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

Воспитание чувства **взаимопомощи.** Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности.** Выполнение поручений тренера.

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

6. Средства теоретической и методической подготовки

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nage-waza*), техника борьбы лежа (*katame-waza*), техника удержаний (*osaekomi-waza*), техника болевых приемов (*kansetsu-waza*), техника удушающих захватов (*shime-waza*), техника комбинаций (*renzoku-waza*), техника контрприемов (*kaeshi-waza*). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

7. Средства соревновательной подготовки

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года. Выполнить норматив 2-го юношеского разряда

8. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической подготовке, сдача аттестационных экзаменов по технике четвертого года обучения и выполнение норматива 2-го юношеского разряда

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года освоения зачисляются учащиеся, прошедшие этап начальной подготовки, имеющие необходимую техническую подготовку и спортивный разряд не ниже 2-го юношеского разряда.

Для зачисления в группу начальной спортивной специализации второго года освоения необходимо иметь техническую подготовку первого года этапа начальной спортивной специализации, спортивный разряд не ниже 2-го юношеского разряда возраст не моложе 12 лет.

Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) первого-второго годов освоения

1. Средства освоения дзюдо

Для первого года освоения этапа начальной спортивной специализации совершенствование техники этапа начальной подготовки. Изучение техники первого года освоения этапа начальной спортивной специализации (представлены в таблицах ниже).

Техника бросков (nage waza)

чистый бросок через спину	иппон сеой нагэ	ippon seoi nage
подхват бедром под две ноги	хараи гоши	harai goshi
бросок через бедро с захватом отворота	цури коми гоши	tsuri komi goshi
задняя подсечка	ко сото гари	ko soto gari

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание поперёк с захватом руки	кузурэ ёко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame
удержание со стороны головы с захватом руки	кузурэ ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame
удержание верхом с захватом руки	кузурэ татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame

**Обучающий видео материал к данной технике: <http://www.eju.net/judo-video>*

**Либо приложение в AppStore: IJF App*

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

Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнения уходов от удержаний, указанных в таблице 26.

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

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

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

Для второго года освоения этапа начальной спортивной специализации изучение техники дзюдо заключается в совершенствовании техники, указанной в таблицах выше и изучении техники второго года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Техника бросков (nage waza)

бросок через спину	эри сэой нагэ	eri seoi nage
бросок через спину	моротэ сэой нагэ	morote seoi nage
бросок через спину захватом руки под плечо	сото макикоми	soto makikomi

бросок через бедро захватом за два рукава	содэ цури коми гоши	sode tsuri komi goshi
---	---------------------	-----------------------

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

однаправленные комбинации:

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

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

разнонаправленные комбинации:

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

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

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

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

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

2. Средства физической подготовки

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

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

Средства развития специальных физических качеств:

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

Упражнения для развития координации и моторики

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

Поединки

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);
- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);
- для развития скоростно-силовых способностей;
- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);
- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);

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

2. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

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

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

Поединки с сильным противником.

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

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

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

3. Средства нравственной подготовки

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

Воспитание **чувства взаимопомощи**. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

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

4. Средства теоретической и методической подготовки

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nage waza*), техника борьбы лежа (*katame waza*), техника удержаний (*osaekomi waza*), техника болевых приемов (*kansetsu waza*), техника удушающих захватов (*shime waza*), техника комбинаций (*renzoku waza*), техника контрприемов (*kaeshi waza*). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

5. Средства соревновательной подготовки

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

6. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

7. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп первого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Для групп второго года освоения зачетные требования включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по техник второго года освоения этапа начальной спортивной специализации, а также выполнение норматива 1-го юношеского разряда.

Программный материал для занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) третьего-пятого годов освоения

1. Средства освоения дзюдо

Для третьего года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблицах ниже.

Техника бросков (nage waza)

подхват под одну ногу	учи мата	uchi mata
бросок через голову с упором стопой в живот	томоэ нагэ	tomoe nage
боковая подножка на пятке (седом)	ёко отоши	yoko otoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника kansetsu waza		
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame
	удэ гатамэ	ude gatame
рычаг локтя захватом руки подмышку	ваки гатамэ	waki gatame
узел локтя	удэ гарами	ude garami
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJF App		

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года освоения тренировочного этапа.

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

Для четвертого года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий, перечисленных в таблицах ранее, и изучение комплекса технических действий, указанных в таблицах (Техника бросков (nage waza), Техника сковывающих действий (katame waza)).

Техника бросков (nage waza)

зацеп снаружи голенью	ко сото гакэ	ko soto gake
подсад бедром и голенью изнутри	ханэ гоши	hane goshi
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	суми гаэши	sumi gaeshi
задняя подножка на пятке (седом)	тани отоши	tani otoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника shime waza		
	коши джимэ	koshi jime

удушение захватом головы и руки ногами	санкаку джимэ	sankaku jime
удушение сзади двумя отворотами	окури эри джимэ	okuri eri jime
удушение сзади отворотом, выключая руку	ката ха джимэ	kata ha jime

Для пятого года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий, указанных в таблицах (*Техника бросков (nage waza)*, *Техника сковывающих действий (katame waza)*, *Техника бросков (nage waza)*, *Техника сковывающих действий (katame waza)*) и изучение технических действий, перечисленных в таблице ниже.

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника shime waza		
удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджи джимэ	kata juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджи джимэ	name juji jime
удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэ гурума джимэ	sode guruma jime
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJF App		

2. Средства тактической подготовки.

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

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

3. Средства физической подготовки

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

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

Средства развития специальных физических качеств:

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

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

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

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

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

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

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Активное начало поединка с сильным соперником.

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

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

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

5. Средства нравственной подготовки

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

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

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

6. Средства теоретической и методической подготовки (формирование специальных знаний)

Принципы работы и взаимодействия с партнером (sotai renshu judo principe).

Принципы защиты (go chowa yawara).

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный.

Этапы подготовительного периода - обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода - переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Психологическая подготовка. Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

7. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

8. Средства судейской и инструкторской практики

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

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

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп третьего года освоения этапа спортивной специализации включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике третьего года освоения (*табл. Техника бросков (nage waza) и Техника сковывающих действий (katame waza)*) и выполнение норматива 3-го разряда.

Зачетные требования для групп четвертого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике четвертого года освоения (*табл. Техника бросков (nage waza), Техника сковывающих действий (katame waza)*) и выполнение норматива 2-го разряда.

Зачетные требования для групп пятого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу экзамена по технике пятого года освоения (*табл. Техника сковывающих действий (katame waza)*) и выполнение норматива 1-го разряда.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (14 лет и старше) и высшего спортивного мастерства (16 лет и старше)

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются учащиеся с 14-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу спортивной специализации, а также выполнившие норматив 1-го спортивного разряда.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо изучить комплекс технических действий, перечисленных в таблицах ниже: *техника бросков (nage waza) и техника сковывающих действий (katame waza)*, и сдать аттестационный экзамен на знание этого комплекса, а также выполнить требования спортивного результата на присвоение звания КМС.

Техника бросков (nage waza).

подхват под две ноги с захватом руки под плечо	хараи макикоми	harai makikomi
подхват изнутри с захватом руки под плечо	учи мата макикоми	uchi mata makikomi
отхват с захватом руки под плечо	о сото макикоми	o soto makikomi
бросок через ногу скручиванием	аши гурума	ashi guruma
передняя подножка на пятке седом	уки вадза	uki waza
бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху	хиккоми гаэши	hikkomi gaeshi

бросок через грудь седом	ёко гурума	yoko guruma
подсад опрокидыванием от броска через бедро	уширо гоши	ushiro goshi
бросок через грудь прогибом	ура нагэ	ura nage
бросок через плечи «мельница»	ката гурума	kata guruma
боковой переворот	тэ гурума	te guruma
бросок захватом двух ног	моротэ гари	morote gari
бросок захватом ноги за подколенный сгиб	кучики даоши	kuchiki daoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника kansetsu waza		
рычаг локтя через предплечье в стойке	удэ хишиги тэ гатамэ	ude hishigi te gatame
рычаг локтя внутрь ногой	удэ хишиги аши гатамэ	ude hishigi ashi gatame
рычаг локтя захватом головы и руки ногами	удэ хишиги санкаку гатамэ	ude hishigi sankaku gatame
техника shime waza		
удушение сзади плечом и предплечьем	хадака джимэ	hadaka jime
удушение спереди предплечьем	кататэ джимэ	katate jime
удушение спереди кистями	рётэ джимэ	ryote jime
	цуккоми джимэ	tsukkomi jime
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJF App		

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются учащиеся с 16-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу совершенствования спортивного мастерства, а также выполнившие требования спортивного результата КМС.

На этапах ССМ и ВСМ в условиях организаций, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая дзюдо, которые заключаются в следующем;

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.
2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.
4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.
5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.
6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 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.

	я при занятиях физической культурой и спортом			
	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 спортивн	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет	≈ 600/960		

ой специализ а-ции)	обучения/ свыше трех лет обучения:			
	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 спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	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
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

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

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

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы
Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским

законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

приложение № 10 к ФССП

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист "татами" для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для 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	штук	1

	группы мышц		
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

приложение № 11 к ФССП

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N 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)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

	синее для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)										
5.	Костюм весосгонный	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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных

мероприятий;
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

19. Кадровые условия реализации Программы.

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 «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. / Издание 5-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.

2. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник.-М.,1974.- С.13-16.

3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.:Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб. СП 6 ГАФК, 1996. - 47 с.

5. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.:Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.- 142с.

7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.-С. 140-142.

8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

9. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.

10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

11. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128с.
12. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
13. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспор- та, 2008.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-: М.: Физкультура и спорт,1977.- 280с.
16. Матвеев Л. П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания.- М. Физкультура и спорт,1976.-Т.1-304с.
17. Матвеева Э.А., Сытник В.И. Методика определения средней чистоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений// Спортивная борьба: Ежегодник.- М., 1973-С. 29-32
18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утвержденных приказом Минспорта России от «12» мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
20. Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. -М.: Ф и С, 1982. - 328 с.
21. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
22. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21 декабря 2022 г. №1305.
23. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
24. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. - Л., 1975.
25. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: Ф и С,1983. - 112 с.
26. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивнойподготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
27. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. -М.: Кафедра психологии РГУФКС и Т, 2010.
28. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов - М.: Ф и С, 1995.
29. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт,1984. - 144 с.
30. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»,утвержденный приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. №1074.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России
4. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
5. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)