

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Спортивная школа «Юность»

ПРИНЯТО:

Решение

педагогического совета

МАУ ДО СШ «Юность»

Протокол № 3 от «24» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ "Юность"

Э. Ю. Антонов

Пр. № 2/1-0/0 от «24» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
(этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап
совершенствования спортивного мастерства)**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 11 лет

Автор-составитель:
Парыгин С. А.,
Инструктор-методист (старший)

ЗАТО г. Железногорск
2023 г.

Содержание Программы

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Общие положения	3
1.1	Цель и задачи, направленность, этапы реализации	5
2.	Характеристика Программы	8
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.	8
2.1.1.	Этапы подготовки, реализуемые данной Программой	8
2.2	Объём дополнительной образовательной Программы	9
2.3.	Виды (формы) обучения при реализации Программы	10
2.3.1	Структура учебно-тренировочного занятия	10
2.3.2.	Организационные формы проведения занятий	11
2.3.3.	Учебно – тренировочные мероприятия	12
2.3.4.	Объём соревновательной деятельности	14
2.4.	Годовой учебно – тренировочный план.	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	21
2.7.	План инструкторской и судейской практики.	24
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	27
3.	Система контроля.	29
3.1.	Оценка результатов освоения Программы	30
3.1.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. <i>Норматив общей физической подготовки и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки</i>	30
3.1.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. <i>Методика тестирования и оценки показателей по общей физической и специальной физической подготовке</i>	36
4.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	38
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	38
4.1.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40
4.2.	Техническая подготовка	42
4.2.1.	Программный материал этапа начальной подготовки (НП):	42
4.2.2.	Программный материал учебно-тренировочного этапа (1-2 год обучения)	43
4.2.3.	Программный материал тренировочного этапа (3-5 год обучения).	44
4.2.4.	Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства.	45
4.3.	Тактическая подготовка	46
4.4.	Учебно-тематический план	46
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».	49
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	51
6.1.	Требования к кадровому составу:	52
6.2.	Материально-техническое условие реализации программы	53
6.2.1.	Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование	53
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	56

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» с учётом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF). Код вида спорта во Всероссийском реестре видов спорта - 0350001611Я.

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо».

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б

весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
ката	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования Спортивная школа «Юность» (МАУ ДО СШ «Юность», далее – Школа) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1305, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. №1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. №1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106 н от 22 февраля 2022 года);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устава МАУ ДО СШ «Юность».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее — НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);

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

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного, воспитательного, соревновательного и восстановительного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Задачи Программы:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств.

Результат Программы:

- формирование устойчиво интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, тактики по виду спорта «дзюдо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спорте.

Направленность Программы – данная Программа служит основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию вариативности при планировании учебного материала в соответствии с возрастными и гендерными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- направленностью на реализацию принципа комплексности предусматривающего тесную связь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической, психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному» ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода теоретических знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Этапы реализации Программы – в настоящей Программе представлены три этапа спортивной подготовки.

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

- *Этап начальной подготовки* (далее – НП) на данный этап зачисляются обучающиеся, достигшие минимального возраста для занятий видом спорта

«дзюдо» - 7 лет, желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно сдавшие вступительные экзамены. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение техникой борьбы дзюдо, выполнения контрольных нормативов для зачисления на следующий этап спортивной подготовки;

- *Учебно-тренировочный этап* (далее – УТ), (*этап спортивной специализации*) на данный этап зачисляются обучающиеся на конкурсной основе прошедшие обучение на этапе НП не менее 1 (одного) года и выполнившие нормативы по общей, специальной физической и теоретической подготовке, а также выполнившие требования для присвоения спортивных разрядов («третьего», «второго», «первого» юношеских разрядов, «третьего», «второго», «первого» разряда);
- Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – на данный этап зачисляются обучающиеся выполнившие требования для присвоения спортивного разряда:
 - период обучения на этапе спортивной подготовки до одного года - «Первый спортивный разряд»;
 - период обучения на этапе спортивной подготовки свыше одного года «Кандидат в мастера спорта России» или звания «Мастер спорта России»;а также показавшие высокие спортивные результаты на региональных и всероссийских соревнованиях.

Дзюдо – дословно «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882 году. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Занятия дзюдо предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

2. Характеристика Программы.

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях. Программа является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации. Указанные основные характеристики образования и организационно-педагогические условия должны учитываться при разработке Программы.

Содержание Программы определяется и утверждается спортивной школой самостоятельно.

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу. К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2.1.1. Этапы подготовки, реализуемые данной Программой:

Этап Начальной подготовки (НП)

Срок обучения - 4 года, подготовка на этом этапе разделяется на два периода:

- До одного года
- Свыше одного года

Задачи, решаемые на этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по дзюдо.

Учебно-тренировочный этап (углублённой специализации)

Срок обучения – 5 лет, подготовка на этом этапе разделяется на два периода:

- До трёх лет
- Свыше трёх лет

Задачи, решаемые на этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- формирование мотивации для занятий видом спорта дзюдо;
- укрепление здоровья;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Срок обучения – не ограничен.

Задачи, решаемые на этапе:

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (лет)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

2.2. Объём Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической

ПОДГОТОВКИ.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1-3 года	Свыше 3 лет
Год подготовки	4,5	6	6	8	10	10	12	16	16	20	20
Кол-во часов в неделю											
Общее кол-во часов в год	234	312	312	416	520	520	624	832	832	1040	1040

2.3. Виды (формы) обучения при реализации Программы

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава обучающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

2.3.1 Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной или иной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия (применяются специальные упражнения - акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

2.3.2. Организационные формы проведения занятий:

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимися - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия в том числе, с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (промежуточная аттестация)

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- Единство общей и специальной подготовки, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта дзюдо способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.
- Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающихся. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически

допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

- Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.
- Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающихся, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.
- Цикличность учебно-тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.3.3. Учебно – тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) как вид учебно-тренировочного процесса в спортивной подготовке очень важен и должен применяться в учебно-тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки.

Тренерско-преподавательский состав планирует и организует учебно-тренировочные сборы по этапам подготовки на основании рекомендаций, изложенных в таблице

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21

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

2.3.4. Объём соревновательной деятельности

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется.

По мере роста квалификации обучающихся на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную

практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на тренировочном этапе.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Выступление обучающихся на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда они хорошо подготовлены и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка (поединок), целью которой является победа над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), отборочными (формирование команды) и основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

- Тренировочные - применяются во время проведения практических занятий и сборов.

- Контрольные - применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

- Основные соревнования. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать обучающегося к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки обучающегося, и чтобы наиболее полно раскрывались его возможности в отборочных и главных соревнованиях.

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

2.4. Годовой учебно – тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в Школе ведется в соответствии с годовым планом подготовки, рассчитанным на 52 недели. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия (сборы) указываются в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий и требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка должна составлять от 10% до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Школой с учётом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки Школой, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более

благоприятного режима занятий, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора Школы на спортивный сезон, согласованный с тренерско-преподавательским составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должна превышать:

- этап начальной подготовки до года – не более 2-х часов;
- учебно-тренировочный этап – не более 3-х часов;
- этап совершенствования спортивного мастерства – при двухразовых учебно-тренировочных занятиях в день - не более 4 часов.

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

В основу комплектования учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) положена научно - обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей развития детей.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется Школой самостоятельно. Школа комплектуется лицами, желающими заниматься спортом и не имеющими медицинских противопоказаний для занятий дзюдо. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляется приемной комиссией, на основании письменного заявления от родителей (законные представители) детей до 14 лет и старше 14 лет персонально.

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

На этап НП зачисляются лица, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься дзюдо, по заявлению родителей, имеющие письменное разрешение врача. Зачисление на этап начальной подготовки осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной Программы.

Группы учебно-тренировочного этапа (УТГ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся достигших установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 года), выполнившие необходимые требования данной Программы.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

формируются из числа занимающихся достигших возраста 14 лет, выполнивших «первый спортивный разряд», «кандидатов в мастера спорта» или имеющих звание «Мастер спорта», «Мастер спорта международного класса».

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов (или) спортивных званий, не должна быть превышена пропускная способность спортивного зала и соблюдении требований техники безопасности.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими нормативов по общей и специальной физической подготовке. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования перевода на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Им представляется возможность продолжить спортивную подготовку повторно, на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

Годовой учебно-тренировочный план

Разделы	Этапы подготовки									
	НП			УТ					ССМ	
	До года	Свыше одного года		До трёх лет			Свыше трёх лет		До года	Свыше года
	1	2-3	4	1	2	3	4	5	1	2
Недельная нагрузка в часах										
1 год обучения	4,5			10					20	
2 год обучения		6			10					20
3 год обучения		6				12				20
4 год обучения			8				16			
5 год обучения								16		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
	2	2		3			3		4	
Наполняемость групп										
Минимальная	10			6			6		2	
Оптимальная	12-15			8-10			8-10		2-4	
Максимальная	20			12			12		4	
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)										
Общая физическая подготовка %	54-60	50-54		20-25			17-19		14-18	
Специальная физическая подготовка %	1-5	5-10		16-20			18-22		20-22	
Участие в спортивных соревнованиях %	-	-		6-8			8-9		8-10	
Техническая подготовка %	30-38	36-40		36-41			38-43		41-44	

Тактическая подготовка % Теоретическая подготовка % Психологическая подготовка %	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8
Инструкторская и судейская практика %	-	-	1-3	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические мероприятия % Восстановительные мероприятия % Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план (в час.)

Разделы	Этапы подготовки									
	НП			УТ					ССМ	
	До года	Свыше одного года		До трёх лет			Свыше трёх лет		До года	Свыше года
	1	2/3	4	1	2	3	4	5	1	2 и более
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия										
Общая физическая подготовка	126	178/154	202	126	120	144	160	156	170	170
Специальная физическая подготовка	10	14/18	24	96	90	114	162	170	208	208
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	6	36	42	48	60	70	84	84
Техническая подготовка	78	98/110	150	198	184	230	330	306	428	428
Тактическая подготовка	0	2/4	8	18	22	24	26	32	38	38
Теоретическая подготовка	10	10	10	12	16	16	20	22	20	20
Психологическая подготовка	4	4	8	12	16	16	22	24	24	24
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	12	12	24	24	26	26
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	6	6	8	8
Восстановительные мероприятия	0	2	2	4	8	10	16	16	26	26
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	728	832	832	1040	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течении года

		<p>терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
1.2	Инструкторская практика (начинается с учебно – тренировочного этапа)	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ознакомление с документами планирования и учета работы тренера. 	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дни здоровья (формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей); - проведение пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта. 	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физической кондиции, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течении года
2.3	Медико-биологическая система восстановления	<p>Медико-биологическая система восстановления включает в себя:</p>	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> - оценку состояния здоровья; - рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности; - комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; - физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауны. 	
2.4	Психологические средства восстановления:	<p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка; - внушенный сон. 	В течении года
2.5	Педагогические средства восстановления	<p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вариативность учебно-тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса; - восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности; - специальные разгрузочные периоды. 	В течении года
2.6	Углублённое медицинское обследование	<p>Углублённое медицинское обследование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму. 	2 раза в год
3	Патриотическое воспитание		
3.1	<p>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 традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Школой.</p>	В течении 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).	В течении года
3.3	Организация физкультурных и спортивных мероприятий посвящённых знаменательным датам в истории страны и выдающимся людям	Организация и проведение физкультурных, спортивных мероприятий посвящённых знаменательным датам в истории страны и выдающимся людям.	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, - развитию навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (WADA).

Всемирный антидопинговый Кодекс WADA определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс WADA относит:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс WADA принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ) В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо:

- проведение информационно-просветительских и методических семинаров со обучающимися;
- проведение разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями юных спортсменов;

Спортивные школы решают задачи подготовки обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства судейских категорий: «Юный судья» (возраст 14-16 лет), «Судья по спорту».

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течении года	Самостоятельно разработать конспект занятий, комплекс учебно-тренировочных заданий для разминки, основной и заключительной частей; Ознакомление с документами планирования и учета работы тренера
	Практические занятия	В течении года	Проведение учебно - тренировочных занятий под руководством тренера – преподавателя, демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при

			выполнении упражнений другими участниками тренировочного процесса, помощь спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
Судейская практика			
	Теоретические занятия	В течении года	Изучение правил соревнований (организация, судейство). Знание изменений в правилах соревнований.
	Практические занятия	В течении года	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей. Участие в судействе в городских соревнованиях в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря. Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функций главного судьи на соревнованиях для младших юношей.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течении года	Самостоятельно разработать конспект занятий, комплекс учебно-тренировочных заданий для разминки, основной и заключительной частей; Ознакомление с документами планирования и учета работы тренера
	Практические занятия	В течении года	Проведение учебно-тренировочных занятий под руководством тренера – преподавателя, демонстрация технических

			действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими участниками учебно-тренировочного процесса, помощь обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
Судейская практика			
	Теоретические занятия	В течении года	Изучение правил соревнований (организация, судейство). Знание изменений в правилах соревнований.
	Практические занятия	В течении года	Проведение теоретических занятий для обучающихся. Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей. Участие в судействе в городских соревнованиях в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря. Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функций главного судьи на соревнованиях для младших юношей.

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

Использование восстановительных средств является составной частью учебно - тренировочного процесса. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Средства восстановления работоспособности обучающихся делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления: режим; правильное сочетание периодов нагрузки и отдыха; рациональное планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; правильное сочетание общих и специальных средств тренировок; оптимальное построение учебно-тренировочных занятий, микро- и макроциклов; варьирование интервалов отдыха между учебно-тренировочными занятиями.

Психологические средства восстановления работоспособности — это методы, направленные на нормализацию психического состояния: нормальный отдых и сон, мышечную релаксацию, аутогенную психотренировку. Необходимо помнить, что психическое состояние во время соревнований может нарушаться. Вместе с тем его нормализация является необходимым фоном, на котором восстановление соматических функций происходит быстрее и эффективнее

Применение психологических средств восстановления работоспособности направлено на решение ряда задач, в числе которых сохранение и укрепление психического здоровья; психопрофилактика - предупреждение возможных нарушений в психике спортсмена; психотерапия - лечение патологических изменений в нервно-психическом состоянии спортсмена

Медико-биологические средства восстановления – средства, направленные на ускорение естественного течения восстановительных процессов, повышение адаптации обучающихся к мышечной деятельности без ущерба для состояния здоровья.

Основными медико-биологическими средствами восстановления являются: питание (биологические добавки, кислородные коктейли и т.д.); физиотерапевтические процедуры; различные виды массажа. Рационально организованное питание обучающихся является одним из основных факторов, обеспечивающих полноценное протекание восстановления. В физиотерапии обучающихся в качестве средства восстановления работоспособности в основном применяются следующие средства: электро-, механо-, водопроцедуры. Наиболее широко используются парная и суховоздушная баня. В качестве средства восстановления применяются все виды массажа: ручные, аппаратные (вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж, баромассаж и т.д.), комбинированный массаж.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся также различные фармакологические препараты, прежде всего обладающие адаптогенным действием и способностью к ускорению процессов восстановления.

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап 3-5 годов подготовки) и этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует

учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающихся.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях, следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающимися, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Этап спортивной подготовки	Период	Средства восстановления		
		Педагогические	Психологические	Медико - биологические
Этап начальной подготовки	1 г.	На каждом занятии	На каждом занятии	-
	2 г.	На каждом занятии	На каждом занятии	-
	3 г.	На каждом занятии	На каждом занятии	-
	4 г.	На каждом занятии	На каждом занятии	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	На каждом занятии	На каждом занятии	По назначению врача
	2 г.	На каждом занятии	На каждом занятии	По назначению врача
	3 г.	На каждом занятии	На каждом занятии	По назначению врача
	4 г.	На каждом занятии	На каждом занятии	По назначению врача
	5 г.	На каждом занятии	На каждом занятии	По назначению врача
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	На каждом занятии	На каждом занятии	По назначению врача

3 Система контроля.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»; изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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 «первый спортивный разряд» до года и начиная со второго года «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», «мастер спорта».

3.1. Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Количество раз	Не менее 5	Не менее 4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 11	Не менее 7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +2	Не менее +3
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (диаметр круга 90 см, высота от уровня пола 2 м)	Количество попаданий	Не менее 2	Не менее 1
2. Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 8-9 лет				

2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Количество раз	Не менее 7	Не менее 6
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 13	Не менее 9
2.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +3	Не менее +4
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (диаметр круга 90 см, высота от уровня пола 2 м)	Количество попаданий	Не менее 3	Не менее 2
3. Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Количество раз	Не менее 9	Не менее 8
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 15	Не менее 11
3.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +4	Не менее +5
4. Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Количество раз	Не менее 11	Не менее 10
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 17	Не менее 13
4.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +6
5. Норматив специальной физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет				
5.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более 9,8	Не более 10,3
5.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Количество раз	Не менее 15	Не менее 12
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 120	Не менее 115
6. Норматив специальной физической подготовки для возрастной группы 8-9 лет				
6.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более 9,6	Не более 10,1
6.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Количество раз	Не менее 17	Не менее 14
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 125	Не менее 120
7. Норматив специальной физической подготовки для возрастной группы 8-9 лет				
7.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более 9,3	Не более 9,9
7.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Количество раз	Не менее 19	Не менее 16
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 125
8. Норматив специальной физической подготовки для возрастной группы 8-9 лет				
8.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более 9,0	Не более 9,7
8.2	Поднимание туловища из	Количество раз	Не менее	Не менее

	положения лёжа на спине за 30 сек		21	18
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	Не менее 135

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			Юноши		Девушки	
1. Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет, 12-13 лет для спортивных дисциплин:						
<u>юноши</u> «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»;						
<u>девушки</u> «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»						
Возраст (лет)			11-12	12-13	11-12	12-13
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Количество раз	Не менее 13	Не менее 15	Не менее 11	Не менее 13
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 18	Не менее 20	Не менее 14	Не менее 16
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +4	Не менее +6	Не менее +5
2. Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет, 12-13 лет для спортивных дисциплин:						
<u>юноши</u> «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»;						
<u>девушки</u> «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»						
Возраст (лет)			11-12	12-13	11-12	12-13
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Количество раз	Не менее 10	Не менее 12	Не менее 9	Не менее 11
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 17	Не менее 19	Не менее 13	Не менее 15
2.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +4	Не менее +6	Не менее +5
3. Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет, 14-15 лет для спортивных дисциплин:						
<u>юноши</u> «ката», «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»;						
<u>девушки</u> «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»						
Возраст (лет)			13-14	14-15	13-14	14-15
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Количество раз	Не менее 17	Не менее 19	Не менее 13	Не менее 15

3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 22	Не менее 24	Не менее 18	Не менее 20
3.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6	Не менее +4	Не менее +7	Не менее +5

4. Норматив общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет, 14-15 лет для спортивных дисциплин:

юноши «ката», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;

девушки «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»

Возраст (лет)			13-14	14-15	13-14	14-15
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Количество раз	Не менее 14	Не менее 16	Не менее 10	Не менее 12
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 21	Не менее 23	Не менее 17	Не менее 19
4.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6	Не менее +4	Не менее +7	Не менее +5

5. Норматив специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет, 12-13 лет для спортивных дисциплин:

юноши «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»;

девушки «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»

Возраст (лет)			11-12	12-13	11-12	12-13
5.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более 8,8	Не более 8,6	Не более 9,1	Не более 9,0
5.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Количество раз	Не менее 21	Не менее 23	Не менее 17	Не менее 19
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 155	Не менее 170	Не менее 148	Не менее 155

6. Норматив специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет, 12-13 лет для спортивных дисциплин:

юноши «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»;

девушки «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»

Возраст (лет)			11-12	12-13	11-12	12-13
6.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более 8,9	Не более 8,7	Не более 9,2	Не более 9,1
6.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Количество раз	Не менее 22	Не менее 24	Не менее 19	Не менее 21
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 165	Не менее 140	Не менее 150

7. Норматив специальной физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет, 14-15 лет для спортивных дисциплин:

юноши «ката», «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»; <u>девушки</u> «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»						
Возраст (лет)			13-14	14-15	13-14	14-15
7.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более 8,2	Не более 8,0	Не более 8,8	Не более 8,6
7.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Количество раз	Не менее 27	Не менее 29	Не менее 22	Не менее 24
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 180	Не менее 190	Не менее 165	Не менее 175
8. Норматив специальной физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет, 14-15 лет для спортивных дисциплин: <u>юноши</u> «ката», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; <u>девушки</u> «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»						
7.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более 8,4	Не более 8,2	Не более 9,0	Не более 8,8
7.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Количество раз	Не менее 25	Не менее 27	Не менее 21	Не менее 23
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 155	Не менее 165
9. Уровень спортивной квалификации						
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	<i>Спортивные разряды:</i> «третий спортивный юношеский», «второй спортивный юношеский», «первый спортивный юношеский»				
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	<i>Спортивные разряды:</i> «третий спортивный», «второй спортивный», «первый спортивный»				

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши / мужчины	Девушки / женщины
1. Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>юноши (мужчины)</u> «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»; <u>девушки (женщины)</u> «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 20	Не менее 15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 28	Не менее 20
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6	Не менее +8

<p>2. Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>юноши (мужчины)</u> «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»; <u>девушки (женщины)</u> «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Количество раз	Не менее 16	Не менее 12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 25	Не менее 19
2.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6	Не менее +8
<p>3. Норматив специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>юноши (мужчины)</u> «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»; <u>девушки (женщины)</u> «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более 7,8	Не более 8,4
3.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Количество раз	Не менее 30	Не менее 26
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210	Не менее 180
<p>4. Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>юноши (мужчины)</u> «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»; <u>девушки (женщины)</u> «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;</p>				
4.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более 8,0	Не более 8,6
4.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Количество раз	Не менее 28	Не менее 24
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 200	Не менее 175

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

Методика тестирования и оценки показателей по общей физической и специальной физической подготовке

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. (результат измеряется количеством раз).

Двигательная задача: выполнить максимальное количество раз сгибание и разгибание рук в висе, хват сверху. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из И.П.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для обучающихся 7-10 лет – 90 см. Высота грифа перекладины для участников 13 лет и старше - 110 см. Для того, чтобы принять И.П. участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает И.П. Из И.П. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. И.П., продолжает выполнение упражнения. При подтягивании локти разведены не более 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (результат измеряется количеством раз).

Двигательная задача: выполнить максимальное количество раз сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. И. п. – упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда обучающийся, почти коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Наклон вперед, стоя на скамье (результат измеряется в сантиметрах от уровня скамьи).

Выполняется упражнение из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги на ширине стопы, выпрямлены в коленном суставе. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек укрепленных таким образом, что нулевые отметки линеек совпадают между собой и верхним краем скамейки. Результат: выше края скамьи со знаком «минус», ниже – со знаком «плюс». Запрещается: сгибать ноги в коленях и выполнять упражнение рывками.

Методика тестирования и оценки показателей по специальной физической подготовке

Челночный бег 3 x 10 м (сек)

Двигательная задача: как можно быстрее пробежать отрезки по 10 м. Норматив выполняется на ровной поверхности, занимающийся становится на линии старта. По команде начинает бег в сторону финишной черты, пересекает её ногой, касается одной рукой пола за чертой и возвращается к линии старта, затем

пересекает линию ногой и касается пола рукой за линией и снова бежит к линии финиша пробегая её. Учитывается время от команды «марш», до пересечения финишной линии после преодоления три раза 10 метровых отрезков. Предоставляется одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)

Двигательная задача: как можно больше выполнить подёмов туловища.

Норматив выполняется на ровной поверхности, занимающийся ложится на спину, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы зафиксированы на поверхности (можно удерживать с помощью партнера). По команде выполняется подём туловища из положения лёжа в положение сидя (до вертикального положения). Предоставляется одна попытка.

Прыжок в длину с места (см)

Двигательная задача: как можно дальше прыгнуть с места толчком двух ног. Прыжок выполняется на нескользкой поверхности. занимающийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

4. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных обучающихся, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы, обучающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки.

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

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки обучающихся, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального

соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

4.1.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

Задачами общей физической подготовки являются:

- Всестороннее развитие организма занимающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
- Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
- Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Программный материал средств ОФП (для всех этапов подготовки).

Средствами общей физической подготовки занимающихся дзюдо являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). <ul style="list-style-type: none"> - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа, направления движения, характера работы рук - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
с предметами	<ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной); - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
с отягощениями	<ul style="list-style-type: none"> - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

4.1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности.

Задачами специальной физической подготовки являются:

- Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для дзюдо.
- Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в дзюдо.
- Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):

- упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.
- страховка и само страховка.
- различные виды падений, способы само страховки и поддержки партнером.
- имитация приемов без партнера и на резине.
- упражнения для развития силы с применением тренажеров.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

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

Упражнения в само страховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную

палку; положение при падении на бок; пережат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением вперед на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной , из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. (С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата- удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.)

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, пережаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь на колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

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

Использование поединков для развития физических качеств:

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

Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Для развития ловкости: поединки с более опытным и 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.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

4.2. Техническая подготовка

4.2.1. Программный материал этапа начальной подготовки (НП):

основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов;

- борьба стоя;
- стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая;
- дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную;
- захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки;
- передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону;
- способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа.

Положения:

- стоя на коленях с упором на руки;
- сед на коленях с упором на предплечья;
- лежа на животе;
- лежа на спине;

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;

Переворачивания:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками.

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри.

4.2.2. Программный материал учебно-тренировочного этапа (начальная специализация - 1-2 год обучения).

Совершенствование приемов, изученных на этапе начальной подготовки, дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски)

- зацеп ногой снаружи;
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;

- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой с падением;
- подсад бедром снаружи;
- защита от приемов соперника и контрприемы.

Борьба лежа

Переворачивания:

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием
- переворачивание с захватом головы и забеганием;
- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания:

- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;
- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы:

- узел плеча поперёк;
- обратный узел плеча поперёк;
- узел плеча с кувырком вперед;

защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

4.2.3. Программный материал учебно-тренировочного этапа (углубленная специализации 3-5 год обучения).

Совершенствование приемов, изученных ранее, дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски)

- подхват изнутри в голень;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;

- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинация бросков

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье;
- подсечка изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри;
- подсад после попытки броска через бедро;
- бросок захватом разноимённой руки и ноги изнутри после боковой подсечки;
- бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноимённую ногу.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;
- рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

4.2.4. Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства.

На этом этапе идет повышение спортивного мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам или в группах предыдущих годов подготовки по индивидуальному графику.

Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала, как спортивной борьбы, так и прикладных приемов самозащиты.

4.3. Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающимся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Тактика включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

4.4. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе НП до 1 года / свыше 1 года обучения	Примерно 120 / 180	Сентябрь - август	
	История возникновения вида спорта и его развитие	Примерно 13 / 20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских Игр, чемпионатов мира
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья	Примерно 13 / 20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте ФКиС. Формы ФКиС. ФКиС как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы ФКиС.	Примерно 13 / 20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и

	Гигиена при занятиях ФКиС			зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Примерно 13 / 20	Декабрь	Знание о основы правил закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях ФКиС.
	Самоконтроль в процессе занятий ФКиС	Примерно 13 / 20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФКиС. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики дзюдо	Примерно 13 / 20	Май	Понятие о технических элементах. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта дзюдо	Примерно 14 / 20	Июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты). Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав судейской бригады, обязанности. Система зачёта в соревнованиях по дзюдо.
	Режим дня и питания спортсменов	Примерно 14 / 20	Август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта дзюдо	Примерно 14 / 20	Ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря.
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на этапе УТ до 3 лет / свыше 3 лет обучения	Примерно 600 / 960	Сентябрь - август	
	Роль и место культуры в формировании личностных качеств	Примерно 70 / 107	Сентябрь	ФКиС как социальные феномены. Спорт – явление современной жизни. Роль ФКиС в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения Олимпийского движения.	Примерно 70 / 107	Октябрь	Зарождение Олимпийского движения. Возрождение Олимпийской идеи. Международный олимпийский Комитет (МОК).
	Режим дня и питания спортсменов	Примерно 70 / 107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.
	Физиологические основы ФКиС	Примерно 70 / 107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологические характеристики состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных

				навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Примерно 70 / 107	Январь	Структура, содержание Дневника обучающегося. Классификация, типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. основы техники дзюдо	Примерно 70 / 107	Май	Спортивная техника и тактика в дзюдо. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Примерно 60 / 106	Сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. общая психологическая подготовка. базовые волевые качества личности. системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта дзюдо	Примерно 60 / 106	Декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для дзюдо. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
	Правила спорта дзюдо	Примерно 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 ССМ (весь период обучения)	Примерно 1200	Сентябрь - август	
	Олимпийское движение. Роль и место ФКиС в современном обществе. Состояние современного спорта.	Примерно 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 дзюдо.
	Профилактика травматизма. Перетренированность /неотренированность	Примерно 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Примерно 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Примерно 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. общая психологическая подготовка. базовые волевые качества личности. системные волевые качества личности.
	Подготовка обучающегося как	Примерно 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы

	многокомпонентный процесс			спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт современной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	Примерно 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			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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.

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся:

Ката – это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов. Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ). Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката, по первым пяти проводятся чемпионаты Мира и Европы:

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);

5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);
6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЪЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (Ката физической культуры).

При проведении соревнований по Ката каждому дзюдоисту, демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса спортсмены занимают соответствующие места.

Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

Спортивная подготовка на различных этапах:

Спортивная подготовка на этапе «Начальной подготовки»:

- направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных дисциплин вида спорта «дзюдо»;
- при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе «Начальной подготовки» 1-2 года обучения не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лёжа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие выше указанных лиц в спортивных соревнованиях.
- обучающиеся обязаны изучить основы безопасного поведения при занятии спортом

Спортивная подготовка на этапе «Спортивной подготовки» (углублённой специализации).

- направлена на совершенствование физической, технической и тактической подготовки;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Спортивная подготовка на этапе «Совершенствования спортивного мастерства»

- направлена на дальнейшее совершенствование физической, технической и тактической подготовки;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Требования к проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности

К занятиям по борьбе дзюдо допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на спортсмена следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, обучающиеся должны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- провести разминку;
- надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении заданий находиться только на указанном месте. Во избежание столкновений обучающихся необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних лиц в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Школа обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Требования к кадровому составу:

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников школы по виду спорта «дзюдо» должен соответствовать требованиям:

- установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный № 62203);
- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);
- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.2. Материально-технической условие реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, и иным условиям предусматривают обеспечение наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- учебно-тренировочного спортивного зала;
- раздевалок, душевых;
- 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 выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2.1. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

Дзюдо как вид спорта требует определенной экипировки как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях.

К каждому этапу спортивной подготовки необходимо подготовить для учащихся соответствующую экипировку.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчётная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на одного	-	-	1	2	1	2
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на одного	-	-	-	-	1	2
3	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	штук	на одного	-	-	1	2	1	2

4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	штук	на одного	-	-	-	-	1	2
5	Пояс для дзюдо	штук	на одного	-	-	1	2	1	2

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Амортизатор резиновый	штук	20
2	Брусья	штук	3
3	Весы электронные (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	2
7	Лесница координационная	штук	4
8	Измеритель устройства 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 наклона лежа (гиперэстензии)	штук	2
14	Скамья для пресса	штук	1
15	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17	Велоэргометр	штук	2
18	Гири спортивные (8,16,24 и 32 кг)	комплект	8
19	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1

20	Стойка со скамьёй для жима лежа горизонтальная	штук	2
21	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
22	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
23	Стойка силовая универсальная	штук	2
24	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
25	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26	Тренажер эллиптический	штук	2
27	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250кг)	штук	1

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы

Список литературы:

- 1.ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
- 2.Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, разработанный на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, утверждённый приказом Министерства спорта России 24 августа 2022 г. № 1074.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта». М. 2023 г. утверждены ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 06.02.2023 г.
5. Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
6. С.В. Ерегина, И. Д. Свищев, С.И. Соловейчик. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Национальный Союз дзюдо - 2-е изд. исправ. – М.: Советский спорт, 2009г.
7. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 1990. - 440с

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
10. Дзюдо. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.
11. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Интернет ресурсы

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
3. (www.judo.ru) Федерация дзюдо России.