ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
Протокол №___2____

«_16_»__04__2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
_____ /А.А. Купершмит/

Приказ №170_от «_17_»_04__2026 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Минспорта России от 14 августа 2025 г. №655, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 26.02.2026 № 152.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3-4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CCD1A38E0AF494ED869E2A7FE0092D26
Владелец: Купершмит Андрей Александрович
Действителен: с 03.12.2025 до 26.02.2027

Авторы-разработчики

Разумова З.Н.- заведующий отделением
Хайко А.В.- инструктор-методист
Горячев А.В. – старший тренер отделения дзюдо

Санкт-Петербург

2026

Содержание **стр**
I.Пояснительная записка **3**
II.Общие положения…… **6**
1.Значение программы…… **6**
2.Цель программы…… **6**
3.Задачи программы…… **6**
III. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… **10**
4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной..... **10**
5. Объем Программы ……..... **11**
6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... **12**
7. Годовой учебно-тренировочный план..…….…… **14**
8. Календарный план воспитательной работы…… **18**
9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… **21**
10. Планы инструкторской и судейской практики…… **22**
11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…… **23**
IV. Система контроля……..…… **26**
12. Требования к результатам прохождения Программы…….. **26**
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки……..… **28**
V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)… **40**
14. Учебно-тематический план …… **54**
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… **61**
15. Материально-технические условия реализации Программы… **61**
16. Кадровые условия реализации Программы…… **68**
17. Информационно-методические условия реализации Программы….. **70**

Пояснительная записка

Дополнительная образовательной программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.11.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.11.2025) (далее – закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 15.12.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.12.2025) (далее – закон № 273);

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва ля спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) (ред. от 17.05.2023) (далее – приказ № 999);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026) (далее – приказ № 575);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Фе-

дерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.02.2026 № 152 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Методическими рекомендациями о создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию, утвержденными приказом Минспорта России от 21.05.2024 № 525;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 (ред. от 19.12.2022) «Об утверждении положения о спортивных судьях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31.05.2017, регистрационный № 46917).

I. Общие положения

1. Программа по виду спорта «дзюдо» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (далее – ВРВС) и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «дзюдо».
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
3. Задачи Программы:
- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих спортивную подготовку или спортсмены);
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Санкт-Петербурга.

Дзюдо (с японского языка - «мягкий путь», в России также часто используется название «путь гибкости») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приѐмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приѐмов изучаются только в форме ката. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приемов, болевых приѐмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Соревнования дзюдоистов проходят по технике борьбы (сиай) и по ката (соревнования проводятся в парах, оценивается правильность выполнения всех элементов ката).

Соревнования по форме участия в них спортсменов делятся на:

- личные;
- командные;
- лично-командные.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся:

- по олимпийской системе с утешительными встречами («Олимпийская система с утешением от полуфиналистов»);
- по олимпийской системе без утешительных встреч;
- по круговой системе;
- по смешанной системе.

Схватки дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14 × 14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8 × 8 метров или 10 × 10 метров. Если в ходе выполнения приѐмов кто-либо из спортсменов оказался за пределами татами, то оцениваются только технические действия, которые были начаты внутри татами.

Во время соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо, дзюдоисты одеты в дзюдоги разного цвета — синего и белого. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок (как за приѐмы, так и наказаний «сидо») по

окончании основного времени начинается неограниченный по времени голден-скор: борьба до первого очка или предупреждения.

Номер вида спорта «дзюдо» во Всероссийском реестре видов спорта

Дзюдо 0350001611Я								
	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 - сме-шанные	035	039	1	6	1	1	Я
	абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

В спортивном дзюдо дзюдоисты разделяются на 7 весовых категорий. Для взрослых участников приняты следующие весовые категории:

Мужчины	**Женщины**
До 60 кг	До 48 кг
60-66 кг	48-52 кг
66-73 кг	52-57 кг
73-81 кг	57-63 кг
81-90 кг	63-70 кг
90-100 кг	70-78 кг

Свыше 100 кг	Свыше 78 кг

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (УТЭ), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Минимальный возраст для зачисления детей в Учреждение составляет 7 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе УТЭ задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства дзюдоистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Учебная работа по дзюдо для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время может проводиться в спортивных, спортивно-оздоровительных, детских оздоровительных, городских лагерях с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией учреждения в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки дзюдоистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстанови-

тельные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

III. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц для зачисления на этап подготовки (лет)	Наполняемость (max человек)
Этап начальной подготовки	4	7	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2	11	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	6

5. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3,4	УТ-1,2	УТ-3	УТ-4,5		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	832	1040	1248

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные, товарищеские встречи, набарывания и иные;

- учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мero-	-	-	21	21

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

- спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "дзюдо";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

- на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- допускается участие в соревнованиях по другим видам спорта в качестве межвидовой подготовки, при отсутствии соревнований в данный период по виду спорта «Дзюдо».

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта "дзюдо" (за исключением спортивной дисциплины "ката - группа")							
Контрольные	1	2	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	-	1	1	1	1

Состязания	-	-	-	10	15	18	18
Для спортивной дисциплины "ката - группа"							
Контрольные	1	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1	1

По индивидуальным планам, самостоятельная работа, дистанционное обучение с применением цифровых технологий.
(указываются иные виды (формы) обучения)

7. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54 - 64	50 - 54	20 - 29	17 - 29	14 - 25	14 - 25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1 - 9	5 - 10	16 - 20	18 - 25	20 - 25	20 - 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 2	3 - 8	4 - 9	4 - 10	4 - 10
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 40	35 - 40	36 - 43	38 - 45	41 - 46	41 - 48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 9	4 - 9	8 - 9	8 - 9	7 - 8	5 - 6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 6	3 - 10

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2-х лет	до 3-х лет	Свыше четырех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	14	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20	10-20	6-12	6-10	6-10	1-7	1-6
1.	Общая физическая подготовка	142	167	130	140	157	195	200
2.	Специальная физическая подготовка	10	20	100	150	166	180	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30	60	70	90	110
4.	Техническая подготовка	76	115	193	282	320	430	518
5.	Тактическая подготовка	-	2	25	35	40	40	40
6.	Теоретическая подготовка	1	2	10	10	15	15	10

7.	Психологическая подготовка	1	2	10	15	20	20	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	6	15	20
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8	10	12	20
10.	Судейская практика	-	-	3	8	10	12	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	6	8	10	15	20
12.	Восстановительные мероприятия	2	1	6	6	8	16	25
Общее количество часов в год		234	312	520	728	832	1040	1248

8. Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к	В течение года

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

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - соревнованиях, посвященных: Дню Победы, Дню снятия Блокады, Международному	В течение года

		Женскому дню, Международному дню борьбы с коррупцией, 23 февраля, Дню защиты детей	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	- Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов и занимающихся антидопингового обязательства; -Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов и занимающихся по тематическому плану; - Сертификация спортсменов в РУСАДА	- при поступлении - в течение года -1 раз в год	Ответственные лица за работу по антидопингу

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов и занимающихся по тематическому плану; - Сертификация спортсменов в РУСАДА - Организация и проведение уроков по программе учебной дисциплины «Антидопинг» - Работа тренеров с родителями спортсменов по вопросам применения медикаментов в случае заболевания детей	- в течение года	Ответственные лица за работу по антидопингу
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для занимающихся по тематическому плану; - Сертификация спортсменов в РУСАДА - Организация и проведение уроков по программе учебной дисциплины «Антидопинг» - Работа тренеров с родителями спортсменов по вопросам применения медикаментов в случае заболевания детей	- в течение года	Ответственные лица за работу по антидопингу

10. Планы инструкторской и судейской практики

Этап подготовки		**Содержание**
ТЭ (СС)	1-й год обучения	Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.
	2-й год обучения	Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям. Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.
	3-й год обучения	Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.
	4-й год обучения	Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.
	5-й год обучения	Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.
	ССМ и ВСМ	Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовки. Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

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

Этап подготовки		**Содержание**
ТЭ (СС)	1-й год обучения	Пассивный отдых. Сон. Активный отдых (бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Расслабление. Специальные упражнения для релаксации. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности). Врачебный контроль осуществляется в течение года силами медицинского персонала СШОР и районного диспансера, Прохождение УМО 1 раз в год. Этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится в сроки основных периодов годичного цикла.
	2-й год обучения	Пассивный отдых. Сон. Активный отдых (бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Расслабление. Специальные упражнения для релаксации. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности). Врачебный контроль осуществляется в течение года силами медицинского персонала СШОР и районного диспансера, Прохождение УМО 1 раз в год. Этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится в сроки основных периодов годичного цикла.
	3-й год обучения	Пассивный отдых. Сон. Активный отдых (бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Расслабление. Специальные упражнения для релаксации. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности). Врачебный контроль осуществляется в течение года силами медицинского персонала СШОР и районного диспансера, Прохождение УМО 1 раз в год. Этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится в сроки основных периодов годичного цикла.
	4-й год обучения	Пассивный отдых. Сон. Активный отдых (бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий Расслабление. Специальные упражнения для релаксации. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной

		направленности). Аутогенная и психорегулирующая тренировка. Врачебный контроль осуществляется в течение года силами медицинского персонала СШОР и районного диспансера, Прохождение УМО 1 раз в год. Этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится в сроки основных периодов годичного цикла.
	5-й год обучения	Пассивный отдых. Сон. Активный отдых (бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий Расслабление. Специальные упражнения для релаксации. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности). Аутогенная и психорегулирующая тренировка. Врачебный контроль осуществляется в течение года силами медицинского персонала СШОР и районного диспансера, Прохождение УМО 1 раз в год. Этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится в сроки основных периодов годичного цикла.
	ССМ и ВСМ	Пассивный отдых. Сон. Активный отдых (бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий Расслабление. Медитация. Специальные упражнения для релаксации. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности). Аутогенная и психорегулирующая тренировка. Врачебный контроль осуществляется в течение года силами медицинского персонала СШОР и районного диспансера, Прохождение УМО 2 раза в год. Этапное медицинское обследование (ЭМО) проводится в сроки основных периодов годичного цикла.

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий на этапах Т, ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

- активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке дзюдоистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.
- педагогические средства, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:
* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
* рациональная организация режима дня.
- психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:
* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение;
* приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.
(указывается по этапам и годам спортивной подготовки)

IV. Система контроля

12. 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:
12.1. На этапе начальной под готовки:
- 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.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "дзюдо";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим 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.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "дзюдо";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в три года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия, обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

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

	лежа на полу	раз	8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	лежа на спине (за 30 с)	раз	10	8

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Учебный материал для 1 года этапа НП
Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1 Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для здоровья человека. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности – духовном и физическом. Комплекс ВФСК «ГТО» 1
ступень (нормативы, порядок участия). Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения дзюдоиста. Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо. Терминология дзюдо. Организующие команды: РЭЙ – приветствие поклоном; ХАДЖИМЭ – начинайте; МАТЭ – остановитесь; СОРЭ-МАДЭ – окончание поединка. Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ).
Основные элементы бросков выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ). Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек. Оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ).
Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера.
Воспитательная работа. Проявление нравственных, волевых, эстетических качеств в двигательной деятельности и в общении в коллективе. Создание воспитывающих ситуаций, когда обучающимся следует проявить справедливость, честность, готовность помочь окружающим.
Объяснение на примерах о важности проявления на занятиях дзюдо целеустремленности, настойчивости, трудолюбия. Определение границ самостоятельности в процессе тренировочных занятий. Формирование понятия «личное пространство» на занятиях дзюдо (в
зале, в раздевалке, на соревнованиях). Развитие способности детей воспринимать и оценивать красоту движений, рациональную осанку. Привлечение обучающихся к участию в мастер-классах, просмотру соревнований по дзюдо. Развитие коммуникативных качеств – умений слушать, слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение.
Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.
Врачебный контроль. Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо и соревнованиям.

2 Практическая деятельность обучающихся на занятиях

2.1 Общая физическая подготовка

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы). Ловкость. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием.

Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев,

перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке. Быстрота. Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой. Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка. Выносливость. Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с

увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

СРЕДСТВА КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Подвижные игры и эстафеты.

Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее бег пингвинов. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

2.2 Специально-подготовительные упражнения

Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком. Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах. Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голенях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками. Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении. Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот. Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу). Выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях. Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

2.3 Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание. Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными
шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках. Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ). Выведение из равновесия (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево. Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска.

Техника бросков (НАГЭ-ВАЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка вколено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ –удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовыеварианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером:

- обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиям, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;
- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборство в стойке:
- броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга);
- броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

Противоборство в партере:
- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение заданного удержания

Учебный материал для 2 года этапа НП

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1 Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура личности, признаки проявления.

Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня школьника. Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

Терминология дзюдо. ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу; О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой, КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ –удержание со стороны головы; КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из-под руки.

Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка.

Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.
Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.
Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.
Воспитательная работа. Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, смелость, трудолюбие). Анализ примеров проявления волевых качеств в двигательной деятельности, в процессе противоборства. Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества.
Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на занятиях и в условиях соревнований.
Развитие нравственных качеств в практических занятиях. Расширение понятия красоты, обучение сравнению выполняемых технических действий (демонстрация техники перед группой).
Воспитание целеустремленности при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.
Гигиена и здоровье. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.
Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

2 Практическая деятельность на занятиях

2.1 Общая физическая подготовка

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной
кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости
(сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.
Ловкость. Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание при-

ставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении.
Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу».
Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.
Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.
Сила. Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.
Выносливость. Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз.

СРЕДСТВА КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веревочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

2.2 Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.
Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге. Имитация бросков первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.
Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего в упоре на коленях (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.).
Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях.
Комплекс общеподготовительных упражнений - «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):
1 Приседания – 5 раз
2 Перекаты из положения лежа влево – 3 раза
3 Отжимания от пола – 5 раз
4 Перекаты из положения лежа вправо – 3 раза
5 Бег вперед-назад 3м × 5 раз
6 Кувырок вперед – 1 раз
7 Прыжки из приседа – 3 раза
8 Кувырок назад – 1 раз
9 Бросок вверх и ловля набивного мяча – 5 раз

2.3 Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.
Самостраховка: совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).
Техника бросков: ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О- УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов.
Сковывающие действия: МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных упражнений.
Взаимодействие: Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) - удержания сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку(ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХО- ГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.
Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.
Противоборство в партере:
- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу,
лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;

- поединок до 2 мин.
Противоборство в стойке:
- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- с использованием края татами;
- поединок до 2 мин.

Учебный материал для 3 года этапа НП

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1 Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень (нормативы, порядок участия).

Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Кано «Наиболее эффективное использование энергии». Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо. Требования к выполнению юношеского разряда. Требования к аттестации на ученическую степень. Известные советские спортсмены-дзюдоисты.

Терминология дзюдо. Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ –бросок через бедро с захватом отворота, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку.

Правила соревнований. Команды «ХАДЖИМЭ» (начинайте), «МАТЭ» (остановитесь), «СОНО-МАМА» (не двигаться!), «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ); продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ (дисквалификация). Жесты арбитра и их объяснение. Порядок взвешивания

участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая,

смешанная. Определение победителя.

Техника безопасности на занятиях. Запрещенные приемы в дзюдо. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.

Воспитательная работа. Развивать нравственные, волевые, эстетические качества личности.
Содействовать развитию интеллектуальных качеств путем
использования знаний о технике и тактике дзюдо в процессе противоборства – «практическое использование знаний». Расширять словарный запас в процессе изучения терминов дзюдо. Развивать двигательную память, анализировать технику физических упражнений (исходное положение, позы в процессе движения, конечное положение). Развивать познавательные способности, любознательность, активность и заинтересованность в познании окружающего мира через физические упражнения.
Гигиена и здоровье. Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.
Врачебный контроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела. Основы
самоконтроля по показателям пульса. Ведение дневника самоконтроля.

2 Практическая деятельность на занятиях

2.1 Общая физическая подготовка

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение- расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.
Ловкость. Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и в пол силы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны. Челночный бег 3×10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам – дзюдо, баскетбол, волейбол.
Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким); борцовский мост из положения лежа на спине. Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, 1500 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

СРЕДСТВА КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры: Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч. Эстафета с элементами равновесия. День и ночь. Эстафета по кругу. Прыгуны и пятнашки. Защищай товарища. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест. Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

2.2 Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники изученных упражнений.

Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

Имитация бросков первого-третьего года обучения. Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором.

Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1 Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз
2 Челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза
3 Учикоми ТАИ-ОТОШИ – 6-10 раз
4 Челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза
5 Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз
6 Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза
7 Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз

2.3 Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота и самостраховка при выполнении этих приемов.
Сковывающие действия: МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных упражнений.
Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро с захватом отворота (ЦУРИКОМИ-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д.
Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска.
Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.
Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.
Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.
Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема.

Учебный материал для 4 года этапа НП

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1 Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье. Олимпийская история женского и мужского дзюдо. Известные российские спортсмены-дзюдоисты.
Терминология дзюдо.Основы терминологии тактических действий в дзюдо – тактика ведения поединка (атакующая, контратакующая, оборонительная).
Терминология технических действий в стойке и в партере: КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом.
Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи. Техника безопасности на занятиях. Безопасность занятий дзюдо. Причины травматизма на

занятиях. Профилактика травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий в помещении и на свежем воздухе,
проведение самостоятельных занятий в летний период: содержание и безопасность.
Воспитательная работа. Развивать нравственные, волевые, патриотические качества. Проявлять гордость за свой народ, свой край, свою Родину. Уважать ценности семьи и общества. Стремиться к качественному изучению упражнений дзюдо и других видов спорта. Проявлять самостоятельность в действиях и ответственность за свои поступки перед коллективом, семьей, обществом.
Гигиена и здоровье. Оценка физического развития и физической подготовленности. Способы самооценки уровня развития физических качеств.
Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль на занятиях дзюдо.

2 Практическая деятельность на занятиях

2.1 Общая физическая подготовка

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку).
Ловкость. Ранее изученные упражнения. Жонглирование двумя теннисными мячами. Равновесия: сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; движения на ограниченной опоре (рейка гимнастической скамейки, бревно); прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед-назад. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры по упрощенным правилам – дзюдо, баскетбол, волейбол.
Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину и высоту с места; прыжки со скакалкой (на месте, с продвижением вперед); прыжки через барьер (натянутую резинку). Подвижные игры, эстафеты.
Сила. Ранее изученные упражнения. Переползание по-пластунски. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг). Круговая тренировка 6-8 станций.
Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе.

СРЕДСТВА КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры: Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с выручкой. Погоня. Старт после броска. Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку.

Эстафета с бегом (6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (6 этапов по 8 м), эстафета с баске больными мячами (6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (6 этапов по 8 м).

2.2 Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Имитационные упражнения. Имитация бросков 1-4 года обучения с партнером и без него (учикоми в парах, учикоми с тенью, учикоми с амортизатором). «Цепочки» с включением элементов техники (учикоми) с партнером и без партнера, ранее изученные.

2.3 Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом и базовые варианты уходов от них.

Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов 1-4 годов обучения.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке. Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением. Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) - передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д.

- самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ)

– бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) –

передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д.

- самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий

захват. Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка – общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам:
- сбор информации (наблюдение, опрос);
- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества;
- условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.
Поединки. Поединки на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника. Поединки, в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема. Поединки с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки. Поединки с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.
Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка.

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важ-

				ных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система за-

				чета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалан-

				сированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической. культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки

				обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных

				средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.

				Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях

			учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...

(указывается по этапам спортивной
подготовки и включает темы
по теоретической подготовке)
(рекомендуемый образец приведен в приложении N 4 к Примерной программе).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

15. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

<1> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для

прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	2
7.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Лист "татами" для дзюдо	штук	на тренировочный спортивный зал	72
9.	Манекен тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический для отработки	штук	на тренировочный	4

	бросков		спортивный зал	
11.	Тренажер для наклонов лежа (гипер-экстензии)	штук	на тренажерный зал	2
12.	Скамья для пресса	штук	на тренажерный зал	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
15.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
16.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	на тренажерный зал	2
17.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	на тренажерный зал	1
18.	Стойка для приседаний со штангой	штук	на тренажерный зал	2
19.	Стойка силовая универсальная	штук	на тренажерный зал	1
20.	Тренажер "беговая дорожка"	штук	на тренажерный зал	1
21.	Велоэргометр	штук	на тренажерный зал	1
22.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	на тренажерный зал	1
23.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	на тренажерный зал	2

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

тренажерный зал - тренажерный зал или специализированное место для размещения тренажеров.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5	4	0,5
10.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

16. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы
с обучающимися).
Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.
Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда
и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист
по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов
и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011
№ 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).
Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

17. Информационно-методические условия реализации Программы

- Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
- Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
- Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
- Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.
- Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин H.JL, Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
- Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
- Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И. Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
- Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.JL, Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003.
- Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
- Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
- Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
- Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

Перечень Интернет-ресурсов:

- www.mossport.ru
- www.consultant.ru
- https://minsport.gov.ru
- https://www.judo.ru
- https://spbjudo.com/