

ПРИНЯТА:  
На методическом совете  
МУБДО СШОР № 2  
«Прогресс»  
Протокол № 1  
«30» марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУБДО СШОР № 2  
«Прогресс»  
А.С. Сухолитко  
«30» марта 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»  
ДЛЯ ЭТАПОВ НП, УТЭ, ССМ, ВСМ

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивная дисциплина - «дзюдо») с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (утверждён приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022 № 1074)

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Прогресс»

Автор-составитель:

Т.Д. Тростян, заместитель директора  
по спортивной подготовке СШОР № 2  
«Прогресс»

Оренбург

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Стр.
<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	4
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	6
2.1.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».	6
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	22
2.6.	Календарный план воспитательной работы	24
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	27
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	34
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	34
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	36
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»</b>	45
4.1.	Структура и функции рабочей программы	45
4.2.	Учебно-тематический план	46
4.3.	Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	50
<b>V.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	56

5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	56
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	59
<b>VI.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	60
6.1.	Список литературных источников	60
6.2.	Список Интернет-ресурсов	60

## I. Общие положения

*Дзюдо́* (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

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

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

Спортивная подготовка дзюдоистов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

*Отличительными особенностями* дзюдо является то, что оно требует и способствует всесторонней физической подготовке занимающихся — все двигательные качества, все свойства опорно-двигательного аппарата необходимы дзюдоисту при выполнении специальной деятельности;

- дзюдо — средство развития интеллектуальных способностей: в процессе схватки дзюдоист должен уметь быстро и правильно решать множество тактических задач, что прямо зависит от скорости и продуктивности таких психических процессов, как внимание, память, мышление и других;

- дзюдо воспитывает: «ставит» волевые качества, формирует нравственные привычки и поведение, дзюдо более видимо, чем любой другой вид спорта и

деятельности человека вообще учит терпеть – терпеть неудачи, промахи, обиду, боль; терпеть и продолжать двигаться к поставленной цели;

- дзюдо доступно любому, оно не накладывает каких-либо ограничений на данные, свойства, способности, качества и т.п.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» предназначена для спортсменов в возрасте с 7 лет и направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей спортсменов в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «дзюдо»;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на следующих этапах:

- этап начальной подготовки – 3-4 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства

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

В группах учебно-тренировочного этапа (УТЭ) *задачи подготовки* отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства дзюдоистов, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022г., регистрационный № 71655).

арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

III этап – совершенствования спортивного мастерства. На этапе обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

IV этап – высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Перед спортивной школой, деятельность которой направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ставится *задача привлечения* 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

В данной программе представлены системы многолетней подготовки, планы построения учебно-тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапов начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных этапов (УТЭ), этапов совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапов высшего спортивного мастерства (ВСМ).

В данной программе учтены основные принципы спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Программа позволит детям и взрослым укрепить здоровье и всесторонне развить физические, интеллектуальные и нравственные способности.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Данная программа актуальна для привлечения обучающихся к регулярным занятиям дзюдо, на которых они смогут максимально достичь спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

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

Таблица № 1

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

Этапы Спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

## **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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



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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочный процесс в единоборстве, в частности дзюдо, следует рассматривать как единый, многолетний тренировочный процесс и процесс

воспитания, взаимосвязи средств, методов, форм и условий спортивной подготовки. Актуальными вопросами в системе подготовки спортсменов являются:

- применение важнейших правил и положений к особенностям частной методики и тренировки по дзюдо;
- изучение и обобщение опыта работы ведущих российских тренеров по обучению и воспитанию мастеров высокого класса;
- использование наиболее рациональных задач и заданий для творческой самостоятельной деятельности обучающихся под руководством тренера-преподавателя, позволяющей целесообразно регулировать и чередовать различные нагрузки в целях эффективного управления процессом спортивной тренировки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность, связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся).

Основными формами обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью обучающихся, периодом и другими причинами, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Практические занятия в дзюдо носят тренировочный характер.

*Учебно-тренировочное занятие.* Этот вид занятий преобладает при обучении новичков и дзюдоистов низших разрядов. На тренировочных занятиях дзюдоисты приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные.

Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условной и вольной схватке. Дзюдоист, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях схватки. Поэтому форма учебно-тренировочного занятия приемлема для спортсменов всех разрядов.

Во время учебно-тренировочных занятий дзюдоист совершенствует физические качества и технические, тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям дзюдоист главным образом стремится

совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с противниками разного стиля и манеры ведения схватки, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приемов.

В основном учебно-тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для дзюдоистов разной квалификации — как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что тренер-преподаватель дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Учебно-тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

*Подготовительная часть* (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бег, прыжки; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

*Основная часть* (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся.

*Заключительная часть* (10% занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным спортсменам разные задания.

Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное; ее можно изменять в зависимости от конкретных условий.

Овладение техникой и тактикой сложных действий в дзюдо происходит не только во время реализации основных задач, но и задач вспомогательного характера, направленных на подготовку к основной работе и правильное ее завершение.

Учебно-тренировочные занятия юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного

результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### *Теоретические занятия*

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить дзюдоиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов в атаке и в защите, их перемещениях по татами, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по дзюдо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях борьбы дзюдо, её истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или входе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТЭ теоретический материал изучается весь тренировочный период. Знакомство с требованиями учебно-тренировочных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история дзюдо и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для групп представлена в таблице № 3.

Таблица № 3

## Примерный план теоретической подготовки для групп

№	Название темы	Краткое содержание темы	Этапы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТЭ
2	Техника безопасности при занятиях спортом	Техника безопасности на занятиях, причины травматизма, профилактика травматизма	НП, УТЭ
3	Основы спортивного питания	Режим питания, продукты, витамины	НП

4	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Необходимая экипировка, сроки замены, оборудование и его положенное количество	НП
5	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
6	Необходимые сведения о строении и функциях организма	Работа систем организма, нагрузки на организм, восстановительные мероприятия. Значение и основные правила закаливания.	НП, УТЭ
7	Зарождение и история развития дзюдо	История дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, УТЭ
8	Правила и организация занятий, соревнований по дзюдо	Правила избранных видов спорта, спортивные разряды, антидопинговые правила	НП, УТЭ
9	Основы философии и психологии спортивных единоборств	Воспитание моральных качеств, психологическая подготовка к соревнованиям, специальная психологическая подготовка.	ТЭ, ССМ
10	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы	Знание правил проведение схваток, превышение мер самообороны	ТЭ, ССМ
11	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, УТЭ
12	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТЭ, ССМ

13	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	ТЭ, ССМ
14	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	ТЭ, ССМ
15	Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов	Разбор схваток основных соперников и установки дзюдоистам и секундантам перед соревнованиями	ТЭ, ССМ
16	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТЭ, ССМ, ВСМ

#### *Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки*

Индивидуализация спортивной подготовки предполагает осуществление тренировочного процесса с учетом своеобразия генетически обусловленных психических особенностей каждого спортсмена (свойства нервной системы, свойства темперамента), особенностей телосложения, функциональных возможностей организма и задатков его двигательных способностей. Эффективность спортивной подготовки и уровень соревновательных результатов зависит от того, насколько применяемые в процессе тренировки средства и методы будут соответствовать индивидуальности спортсмена.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

На этапах ССМ и ВСМ организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки спортсменов является основной формой, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль, инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль.

Индивидуализация построения учебно-тренировочного процесса обусловлена подготовкой спортсменов одной группы (ССМ или ВСМ) к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как правило, в разное время.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных форм обучения.

Конечным результатом индивидуализации спортивной подготовки у каждого спортсмена выступает индивидуальный стиль соревновательной деятельности,

содействующий полному раскрытию индивидуального своеобразия его одаренности в занятиях избранным видом спорта. В контактных видах единоборств индивидуализация спортивной подготовки проводится с преимущественной ориентацией на индивидуальное своеобразие функциональных возможностей организма и двигательных способностей спортсменов. Одним из основных направлений индивидуализации спортивной подготовки в дзюдо выступает формирование индивидуального стиля и манеры ведения схватки с учетом присущих спортсмену особенностей психики, телосложения, функциональных возможностей организма и двигательных способностей.

### *Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях*

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для начинающих дзюдоистов основными могут быть первенство СШ, города и т.п. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

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

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

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

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по дзюдо и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях по дзюдо представлены в таблице № 4.



## Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях по дзюдо

Мальчики и девочки до 12 лет		Юноши и девушки до 14 лет		Юноши и девушки до 17 лет		Юниоры и юниорки до 20 лет		Юниоры и юниорки до 23 лет		Мужчины и женщины	
Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки	Мужчины	Женщины
26	24	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48
30	28	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
50	48	66	57	81	70	100	78	+100	+78	+100	+78
55	52	73	63	90	+70	+100	+78	Абс. вес	Абс. вес	Абс. вес	Абс. вес
+55	+52	+73	+63	+90		Абс. вес	Абс. вес				

## Объем соревновательной деятельности

Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения (согласно таб. № 5).

Таблица № 5

## Объем соревновательной деятельности

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

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, 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	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	обследования			
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	

*Требования к технике безопасности  
в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований*

На каждом учебно-тренировочном занятии (далее – занятие), при проведении соревнований необходимо соблюдать технику безопасности, чтобы избежать травматизма.

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры.

К занятиям по дзюдо допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;

- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся.

Для занятий по дзюдо обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения; в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время учебно-тренировочных занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий, и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на татами. Для предотвращения несчастных случаев вокруг татами должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м.
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17С, влажность - не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию, должны иметь специальную спортивную форму.
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### Требования безопасности во время занятий и во время проведения соревнований:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких борцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на татами может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакованный использует приемы само страховки, запрещается выставлять руки;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала;
- выключить свет.

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки дзюдоиста:

- правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий;
- последовательное и прочное освоение технических и тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований;
- исправное состояние татами и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с дзюдоистами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы дзюдоисты были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		20		12		2	
1.	Общая физическая подготовка	130-171	156-208	130-182	158-163	174-204	224-281
2.	Специальная физическая подготовка	11-12	24-33	101-145	168-190	208-254	250-334
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-43	66-74	83-100	100-133
4.	Техническая подготовка	77-109	112-151	200-277	342-387	441-528	524-682
5.	Тактическая подготовка	3-4	4-6	14-20	22-26	24-29	21-28
6.	Теоретическая подготовка	3-4	4-5	14-20	22-25	24-29	21-28
7.	Психологическая подготовка	3-4	4-5	14-20	22-25	24-29	21-28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-2	3-4	5-6	14-16	20-28
9.	Инструкторская практика	-	-	3-4	8-14	10-13	13-33
10.	Судейская практика	-	-	3-3	8-14	10-12	12-33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-3	3-5	5-6	14-17	21-28
12.	Восстановительные мероприятия	3-3	3-3	4-5	6-6	14-17	21-28
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Таблица № 8

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего

		подготовки		этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

### Календарный план воспитательной работы

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



		<p>виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика</li> </ul>	В течение года

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

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

Таблица № 10

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист ЦСП	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист ЦСП	По назначению
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта»	Спортсмен	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист ЦСП	1-2 раза в год
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	3. Практическая работа с международным стандартом «Запрещенный список»	Проверка лекарственных препаратов по стандартам	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Инструктор-методист ЦСП	1-2 раза в год
	5. Родительский всеобуч	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства  Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запросов на ТИ» «Система АДАМС»	Инструктор-методист ЦСП	1-2 раза в год

## **2.8. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила проведения соревнований по виду спорта «дзюдо», т.е. начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Этап начальной подготовки. Основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Учебно-тренировочный этап. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки. Принимать участие в судействе при проведении спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

## **2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

### Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии

медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начиная со спортивной подготовки на начальном этапе второго года, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, не менее 1 раза в год. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

#### Возрастные требования.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

#### Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены ниже в таблице.

Таблица № 11

### Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером-преподавателем командой.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, и во время него эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость,

воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательная лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнований и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).



Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
  - изучить антидопинговые правила;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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.

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

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	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 6м	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 90см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.2.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее	
			3	2

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

	положения лежа на спине (за 30 с)	раз	8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,				

«весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг» «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг» «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая				

категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0      10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12      10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			105      100
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,1      10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			11      10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100      90
<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг» «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8      10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14      12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125      120
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг» «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория</p>			



63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0      10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12      11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115      105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин)– «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			18      15	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20      16	

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;</p> <p>для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг»; «весовая категория 78+ кг»;</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;</p> <p>для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг»; «весовая категория 78+ кг»;</p>				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4

4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

Таблица № 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая				

категория 100+ кг); для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг»; «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг»; «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание – «мастер спорта России»			

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

### **4.1. Структура и функции рабочей программы.**

*Структура* рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист.

II. Пояснительная записка.

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке МБУДО СШ № 6):

1.1. Гриф согласования с директором МБУДО СШ № 6.

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУДО СШ № 6.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по дзюдо на этапах спортивной подготовки.

*Функции* рабочей программы тренера-преподавателя:

– нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

– целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

– содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

– процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

– оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 16

### Учебно-тематический план

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

	базовым элементам техники и тактики вида спорта			их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	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/недетренированность	≈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	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –



	процесс			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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	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	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

	процесс			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

### **4.3. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

#### *Общая физическая подготовка (ОФП).*

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

-всестороннее развитие организма обучающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

-создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

-улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

-устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

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

*Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки)*

*1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения*

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- варианты подтягиваний из вися;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
- лазанье по канату;
- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи).

*2) Упражнения по легкой атлетике*

- бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- кроссовый бег 1000 - 5000 метров,
- прыжки в длину с места.

*3) Упражнения по акробатике*

- перекаты
- кувырки
- стойки на лопатках, голове.

*4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)*

- футбол
- ручной мяч.

*5) Подвижные игры и эстафеты*

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

- совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для дзюдо.

- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в дзюдо.
- избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

*Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):*

1. Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.
2. Страховка и самостраховка.
3. Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
4. Имитация приемов без партнера и на резине.
5. Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

*Технико-тактическая подготовка (ТТМ)*

*Программный материал этапа начальной подготовки (НП):*

- Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по татами и способы подготовки приемов.
- Борьба стоя.
- Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.
- Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.
- Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.
- Передвижение по татами во время схватки: вперед, назад, в сторону.
- Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.
- Борьба лежа.

*Положения:*

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

*Удержания:*

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

*Переворачивания*

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

*Болевые приёмы*

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

*Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.*

*Борьба стоя (броски)*

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

*Программный материал тренировочного этапа  
(начальная специализация - 1-2 год обучения)*

- Повторение изученного материала
- Совершенствование приемов, изученных на этапе начальной подготовке дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

*Борьба в стойке (броски)*

- зацеп ногой снаружи;
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;
- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой с падением;
- подсад бедром снаружи;
- защита от приемов соперника и контрприемы.

*Борьба лежа*

*Переворачивания*

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием
- переворачивание с захватом головы и забеганием;

- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперёд;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

#### *Удержания*

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

#### *Болевые приемы*

- узел плеча поперёк;
- обратный узел плеча поперёк;
- узел плеча с кувырком вперёд;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

### *Программный материал тренировочного этапа (углубленная специализации 3-5 гг. обучения)*

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

#### *Борьба в стойке (броски)*

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

#### *Борьба лежа*

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

#### *Комбинация бросков*

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;

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

*Комбинации болевых приемов*

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

*Программный материал этапа совершенствования  
спортивного мастерства*

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

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

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

### **5.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются (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;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы № 19);
- 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.

Таблица № 18

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2







16.	Шорты спортивные		на обобщающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
-----	------------------	--	---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается прохождением курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей не реже одного раза в четыре года.

## VI. Информационно-методические условия реализации Программы

### 6.1. Список литературных источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 24.11.2022г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
3. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Акопян А.О. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96с.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/.- М.: Физическая культура, 2010 — 240.
7. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13. № 1125).
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

### 6.2. Список интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
5. Официальный сайт Федерации дзюдо России: [www.judo.ru](http://www.judo.ru)
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
7. Всероссийский реестр видов спорта - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>
9. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
10. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)