

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа единоборств имени И.С. Павленко»
муниципального округа город-курорт Ялта Республики Крым

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУДО «СШ единоборств им.

И.С. Павленко



А.Н. Туровский

2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Возраст обучающихся: с 7 лет

г. Ялта

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Структура спортивной подготовки.....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	15
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	19
3.1. Система контроля по этапам.....	19
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	20
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
4.2. Учебно-тематический план.....	55
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО».....	60
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	60
6.1. Материально технические условия реализации Программы.....	60
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	63
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	64

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) разработана с учетом:

- с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 августа 2025 года № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;
- с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», приказ Министерства спорта от 21.11.2023 № 833.

1.2. Цель и задачи программы

Основной **Целью программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа самбо имени И.С. Павленко» муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым.

Задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов;
- привитие ценностей здорового образа жизни;
- освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо и опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- совершенствование техники и тактики дзюдо, накопление опыта участия в соревнованиях;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дзюдо и выступлений спортсменов на соревнованиях;
- формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- воспитание черт характера, необходимых спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик.

1.3. Структура спортивной подготовки

Спортивная подготовка спортсмена состоит из прохождения следующих этапов:

- этап начальной подготовки (НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого Всероссийского спортивного классификатора.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дзюдо – боевое искусство, пришедшее к нам из Японии. В России дзюдо приобрело особую популярность, так как представляет собой не только восточное единоборство, но и олимпийский вид спорта.

Существует два основных направления в дзюдо: спортивное и традиционное. Ни в том, ни в другом направлении нет ударной техники. В большей степени дзюдо опирается на то, чтобы вывести противника из равновесия, а затем провести решающий бросок или болевой прием.

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **Учебно-тренировочные занятия.**

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе, осуществляющей спортивную подготовку, являются:

- регулярные групповые занятия (ГЗ);
- тренировочные занятия по индивидуальным планам, в том числе самостоятельные занятия (ИСЗ);
- теоретические занятия, в том числе лекции, мастер-классы и семинары (ЛЗ);
- участие в учебно-тренировочных мероприятиях (УТМ);
- участие в спортивных соревнованиях;
- медицинские и восстановительные мероприятия;
- методическая подготовка, в том числе и судейская, стажёрская и инструкторская практика и просмотр спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- сдача контрольных нормативов.

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Объем соревновательной деятельности

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

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

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-54	20-29	17-29	14-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-9	5-10	16-20	18-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-8	4-9	4-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-40	35-40	36-43	38-45	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	4-9	8-9	8-9	7-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Реализуя дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, лица, осуществляющие спортивную подготовку и обучающиеся, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана.

Это план физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		от 10	от 10	от 6	от 6	от 1
1.	Общая физическая подготовка	175	208	182	169	188
2.	Специальная физическая подготовка	16	29	146	188	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	44	75	100
4.	Техническая подготовка	96	150	262	355	511

5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	19	21	58	84	100
6.	Инструкторская практика и Судейская практика	0	0	14	28	37
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия	6	8	22	37	62
Общее количество часов год		312	416	728	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Для групп ЭНП Теоретическое изучение: Ознакомление с правилами вида спорта «дзюдо». Команды (жесты) спортивные судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	В течении года
		Для групп УТЭ до 3-х лет Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.	В течение года

		Участие в показательных выступлениях.	В течении года
		Для групп УТЭ свыше 3-х лет Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, помощника секретаря.	
		ЭССМ Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований.	В течении года
1.2	Инструкторская практика	УТЭ Практическое изучение: Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	В течение года
		ЭССМ Практическое изучение: Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям. Формирование навыка наставничества.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость 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 и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта 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; - в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе и организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умение и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого спортивного результата.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие. Вводное занятие «Понятие о допинге»	1 раз в год	Отчет об усвоение полученных теоретических знаний.
	Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласование со специалистом ответственным за антидопинговое обучение.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раз в 3 месяца	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы.

	Антидопинговая викторина «Играй честно».	2 раза в год (или по назначению)	Проведение викторины на занятиях и как возможность включения викторины на мероприятиях в регионе.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Отчёт о проведении мероприятия: сценарий, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (Ассоциация Российское антидопинговое агентство)	1 раз в год	Прохождение онлайн курса для спортсменов
	Антидопинговая викторина	по назначению	Проведение викторины на занятиях и как возможность включения викторины на мероприятиях в регионе.
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Лекция «Список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка»	По необходимости	
	Лекция «Процедура допинг контроля»	1 раз в год	
	Курс лекций РУСАДА «Программа для спортсменов сборных команд»	сентябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Курс РУСАДА «Программа для дисквалифицированных спортсменов»	январь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Всеобщее	-Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	Раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	Участие в образовательных семинарах	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	-------------------------------------	---------------	---

2.7. Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Вид практики	Содержание практики
Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х лет	
Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Изучение основных положений правил по дзюдо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	
Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.
Для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства	
Инструкторская	Освоение навыков строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов. Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы. Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники дзюдо. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.
Судейская	Изучение системы оценок за технические действия. Разбор общих положений о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания). Ведение протоколов хода соревнований. Понимание обязанности судей, участие в судейской коллегии. Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП .

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

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать условия, которые развивают перенапряжение и утомление. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики дзюдо, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем (с подогретым пихтовым маслом 38 – 43°C).
		Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин само – и гетерорегуляция.

Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин само – и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановител. Упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ.	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин.
		Душ – теплый/умеренно холодный, теплый.	5-10 мин.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и	Восстановление работоспособности,	Упражнения ОФП восстановитель-	Восстановительная тренировка

свободный от игр день	профилактика перенапряжений.	ной направленности	
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна.	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно (непрерывно)	Обеспечение биоритмических процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	4300 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

3.1. Система контроля по этапам:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основными техниками 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 (этап 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.

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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности дзюдоистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

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

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3

1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м	Количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель дистанции 6 м	количество раз	не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре 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	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,0	11,4

5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8

Техническое мастерство (для занимающихся ЭНП свыше 1 -го года (3 год обучения)

6 КЮ Белый пояс

РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон)

Тачи-рэй – Приветствие стоя

Дза-рэй – Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (Завязывание)

ШИСЭЙ – СТОЙКИ

ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши – Передвижение обычными шагами

Цуги-аши – передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (перемещения тела)

на 90° шагом вперед

на 90° шагом назад

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

на 180° круговым шагом вперед

на 180° круговым шагом назад

КУМИКАТА – Захваты

Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ – выведение из равновесия

Маэ-кудзуши Вперед

Уширо-кудзуши Назад

Миги-кудзуши Вправо

Хидари-кудзуши Влево

Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево

Уширо-миги-кудзуши Назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши Назад-влево

УКЭМИ – ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо)-укэми на бок

Уширо (Кохо)-укэми На спину

Маэ (Дзэнпо)-укэми На живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувыркком

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

Техническое мастерство (для занимающихся ЭНП свыше 1 -го года (4 год обучения)

5 КЮ Желтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай Боковая подсечка под выставленную ногу

Хидза-гурума Подсечка в колено под отставленную ногу

Сасаэ-цурикоми-аши Передняя подсечка под выставленную ногу

Уки-гоши Бросок скручиванием вокруг бедра

О-сото-гари Отхват

О-гоши Бросок через бедро подбивом

О-учи-гари Зацеп изнутри голенью

Сэои-нагэ Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ Удержание сбоку

Ката-гатамэ Удержание с фиксацией плеча головой

Еко-шихо-гатамэ Удержание поперек

Ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы

Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом
Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши Задняя подножка

О-сото-гаэши Контрприем от отхвата или задней подножки

О-учи-гаэши Контрприем от зацепа изнутри голенью

Моротэ-сэои-нагэ Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Перечень

тестов для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся на этап начальной подготовки (до года)

1. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание;
- Б. Физические упражнения и тренировки;
- В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

2. Что такое дзюдо?

- А. Наука;
- Б. Искусство;
- В. Вид спорта.

3. Кто такой борец?

- А. Архитектор;
- Б. Спортсмен;
- В. Поэт.

4. Родоначальниками дзюдо являются?

- А. Китайцы;
- Б. Японцы;
- В. Корейцы;
- Г. Вьетнамцы.

5. В чём тренируются дзюдоисты?

- А. В платье;
- Б. Не в чём;

В. Дзюдоги.

6. Где тренируются дзюдоисты?

- А. На ринге;
- Б. На татами;
- В. На ковре;

7. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:

- А. После разрешения тренера-преподавателя;
- Б. По окончании комплекса упражнений;
- В. При необходимости.

8. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

- А. По желанию любого участника игры;
- Б. Если нет сил для игры;
- В. После разрешения тренера-преподавателя.

9. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза;
- Б. Сутулость, сгорбленность;
- В. Слабые мышцы спины;
- Г. Привычка копировать друзей.

10. Первая помощь при ушибах:

- А. Обеспечить полный покой, приложить холод;
- Б. Растереть ушибленное место;
- В. Приложить тепло;
- Г. Перебинтовать.

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся на этап начальной подготовки (свыше года)

1. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности;
- Б. Система нагрузок и упражнений;
- В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека;
- Г. Регулярные занятия спортом.

2. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений;
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский;
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

3. Прародина дзюдо считается?

- А. Япония;
- Б. Америка;
- В. Россия.

4. Олимпийцами называли людей, которые:

- А. Выиграли Олимпийские игры;

- Б. Были меценатами для Олимпийских игр;
- В. Помогали в организации Олимпийских игр.

5. Дзюдо это:

- А. Рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приемов борьбы ударной техники;
- Б. Японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства;
- В. Спортивная борьба, отличающаяся большим разнообразием специальных приёмов.

6. С чего начинается и заканчивается поединок на татами?

- А. С поклона;
- Б. Рукопожатие;
- В. Приседания.

7. Личная гигиена борца – это:

- А. Рациональный распорядок дня, уход за телом;
- Б. Избавление от вредных привычек;
- В. Режим труда и отдыха.

8. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:

- А. Эстетическое развитие;
- Б. Умственное развитие;
- В. Развитие физических качеств;
- Г. Развитие плечевого пояса.

9. Что в дзюдо означает удэ-атэ:

- А. Удары ногами;
- Б. Удары головой;
- В. Удары руками.

10. На основе какого единоборства возникло дзюдо:

- А. Каратэ;
- Б. Самбо;
- В. Джиу-джитсу.

11. Выносливость – это:

- А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- В. Способность сохранять занятые параметры работ.

12. Для профилактики травматизма при занятиях дзюдо необходимо:

- А. Психологический настрой;
- Б. Режим дня;
- В. Уметь правильно страховать при применении приёмов в борьбе.

13. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:

- А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий;

- Б. Возле тренера-преподавателя;
 В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения;
 Г. Вне места занятий;

14. Первая помощь при ушибах:

- А. Обеспечить полный покой, приложить холод;
 Б. Растереть ушибленное место;
 В. Приложить тепло;
 Г. Перебинтовать.

15. Какой разряд считается наиболее значимый у борцов:

- А. Мастер спорта;
 Б. Мастер спорта международного класса;
 В. Кандидат в мастера спорта.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13

3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Техническое мастерство (для занимающихся УТЭ до 3-х лет (1-5 год обучения))

4 КЮ Оранжевый пояс

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари Задняя подсечка

Ко-учи-гари Подсечка изнутри

Коши-гурума Бросок через бедро с захватом шеи

Цурикоми-гоши Бросок через бедро с захватом отворота

Окури-аши-барай Боковая подсечка в темп шагов

Тай-отоши Передняя подножка

Харай-гоши Подхват бедром (под две ноги)

Учи-мата Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом из-под руки

Макура-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом своей ноги

Уширо-кэса-гатамэ Обратное удержание сбоку

Кузурэ-эко-шихо-гатамэ Удержание поперек с захватом руки

Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы с захватом руки

Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубмаэ-гаэши Контрприем от боковой подсечки

Ко-учи-гаэши Контрприем от подсечки изнутри

Харай-гоши-гаэши Контрприем от подхвата бедром

Учи-мата-гаэши Контрприем от подхвата изнутри

Содэ-цурикоми-гоши Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)

Ко-учи-гакэ Одноименный зацеп изнутри голенью

Учи-мата-сукаши Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ Зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ Зацеп снаружи голенью

Цури-гоши Бросок через бедро с захватом пояса

Еко-отоши Боковая подножка на пятке (седом)

Аши-гурума Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу

Ханэ-гоши Подсад бедром и голенью изнутри

Харай-цурикоми-аши Передняя подсечка под отставленную ногу

Томоз-нагэ Бросок через голову с упором стопой в живот

Ката-гурума Бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)

Нами-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)

Окури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами

Ката-ха-джимэ Удушение сзади отворотом, выключая руку

Хадака-джимэ Удушение сзади плечом и предплечьем

Удэ-гарами Узел локтя

Удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота

Ханэ-гоши-гаэши Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри

Моротэ-гари Бросок захватом двух ног

Кучики-даоши Бросок захватом ноги за подколенный сгиб

Кибису-гаэши Бросок захватом ноги за пятку

Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

2 КЮ Синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

Тани-отоши Задняя подножка на пятке (седом)

Ханэ-макикоми Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

Сукуй-нагэ Обратный переворот с подсадом бедром

Уцури-гоши Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

О-гурума Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

Сото-макикоми Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

Уки-отоши Бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку

Удэ-хишиги-хара-гатамэ Рычаг локтя внутрь через живот

Удэ-хишиги-хидза-гатамэ Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице

Удэ-хишиги-аши-гатамэ Рычаг локтя внутрь ногой

Цуккоми-джимэ Удушение спереди двумя отворотами

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума Боковой переворот

Оби-отоши Обратный переворот с подсадом с захватом пояса

Даки-вакарэ Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади

Учи-макикоми Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)

О-сото-макикоми Отхват в падении с захватом руки под плечо

Харай-макикоми Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо

Учи-мата-макикоми Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо

Хиккоми-гаэши Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

Тавара-гаэши Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами

Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя внутрь

Удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Кататэ-джимэ Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ Удушение захватом головы и
руки ногами

Перечень
тестов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-
тренировочного этапа до трех лет по дзюдо:

1. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?

- А. Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий;
- Б. В дзюдо запрещены подножки и подсечки;
- В. В дзюдо не используются удушающие приемы.

2. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:

- А. Помост;
- Б. Татами;
- В. Ковёр.

3. В переводе с японского «дзюдо» это:

- А. Гибкий путь;
- Б. Пешая тропинка;
- В. Трудная дорога.

4. Занимающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает:

- А. Красный пояс;
- Б. Черный пояс;
- В. Красный галстук.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье;
- Б. Различные занятия в спортивных секциях;
- В. Учебную активность;
- Г. Культуру здорового духа и тела.

6. Физическими упражнениями называются:

- А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки;
- Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры;
- В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

7. Что определяет техника безопасности:

- А. Знания о навыках по применению физических упражнений без травм;
- Б. Комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной помощи;
- В. Правильное выполнение упражнений.

8. Результатом физической подготовки является:

- А. Количество разученных упражнений;
- Б. Степень физической подготовленности;
- В. Физическое совершенство.

9. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием;
- Б. Их формой;
- В. Скоростью их выполнения.

10. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А. Выносливость;
- Б. Тренированность;
- В. Второе дыхание.

11. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А. Положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б. Положить холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В. Положить теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, сделать не глубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г. Придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

12. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди, стоит на коленях, находится в положении мост или полумост):

- А. Стойка;
- Б. Партер;
- В. Захват;
- Г. Удержание.

13. Когда в дзюдо даётся чистая победа:

- А. За один эффективный бросок (дают наивысшую оценку – «иппон»);
- Б. За бросок на бок или удержание на лопатках 15 секунд (оценка «юко»);
- В. За бросок на меньшую часть спины или удерживание на лопатках 20 секунд (оценка «ваза-ари»).

14. Какой вид самостраховки применяется в дзюдо:

- А. Волков бросок;
- Б. Ролики;
- В. Удержание.

15. Почему важно использовать самостраховку:

- А. Чтобы не получить травму при падении;
- Б. Чтобы не уступить противнику;
- В. Чтобы показать свои навыки.

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по дзюдо

1. Последовательность оказания первой помощи при растяжении:

А. Наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

Б. Приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

В. Обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

2. В переводе с японского «дзюдо» это:

А. Гибкий путь;

Б. Пешая тропинка;

В. Трудная дорога;

Г. Священный путь.

3. Какое правило соблюдают при проведении самостраховки в дзюдо:

А. Нельзя падать на живот;

Б. Нельзя использовать руки и ноги для защиты;

В. Нельзя нарушать баланс;

Г. Нельзя разговаривать.

4. Почему важно использовать самостраховку:

А. Чтобы не получить травму при падении;

Б. Чтобы не уступить противнику;

В. Чтобы показать свои навыки.

5. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди, находится в положении мост или полумост):

А. Стойка;

Б. Партер;

В. Захват;

Г. Удержание.

6. Подготовка спортсмена:

А. Это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям;

Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы;

В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать физические качества?

А. Вводная часть;

Б. Подготовительная часть;

В. Основная часть;

Г. Заключительная часть.

8. Что понимается под выражением «второе дыхание»:

- А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок;
- Б. Одновременное дыхание носом и ртом;
- В. Резкое повышение работоспособности организма, вызванное внешними факторами.

9. Выносливость – это:

- А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- В. Способность сохранять занятые параметры работ.

10. На основе какого единоборства возникло дзюдо:

- А. Каратэ;
- Б. Джиу-джитсу;
- В. Рукопашный бой.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Техническое мастерство (для занимающихся ЭССМ) 1 КЮ Коричневый пояс

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума Отхват под две ноги

Уки-вадза Передняя подножка на пятке (седом)

Еко-вакарэ Подножка через туловище вращением

Еко-гурума Бросок через грудь вращением (седом)

Уширо-гоши Подсад опрокидыванием от броска через бедро

Ура-нагэ Бросок через грудь прогибом

Суми-отоши Бросок выведением из равновесия назад

Еко-гакэ Боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-катамэ Рычаг локтя через предплечье в стойке

Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Томоз-джимэ Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Дополнительный материал

КИНШИИ-ВАДЗА – ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)

Кани-басами Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)

Кавадзу-гакэ Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами Узел бедра и колена (запрещенный прием)

Аши-хишиги Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)

До-джимэ Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Перечень

тестов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства по дзюдо:

1. В каком году была открыта первая школа дзюдо?

А. 1790

Б. 1882

В. 1879

2. В дзюдо не разрешается делать болевой прием?

А. На ногу

Б. Удушающий

В. На руку

3. Каким видом спорта является дзюдо?

А. Контактным

Б. Ударным

В. Личным

4. В какой категории боец может быть любого веса ?

А. +90 кг

Б. 75кг

В. В абсолютной

5. Сколько возрастных категорий в дзюдо?

А. 8

Б. 3

В. 6

6. Сколько видов оценок за технические действия?

А. 5

Б. 2

В. 3

7. Какая оценка дается за удержание 25 сек?

А. ИППОН

Б. ВАЗА-АРИ

В. ЮКО

8. За какое по счету замечания шидо дается ХАНСОКУ-МАКЭ?

А. За четвертое

Б. За шестое

В. За второе

9. Имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника?

А. Не знаю

Б. Нет

В. Да

10. Как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед».

А. ЮКО

Б. ХАНТЭЙ

В. ИППОН

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Этап начальной подготовки до одного года

Виды подготовки	месяц часы	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	сентяб.	окт.	нояб.	декаб.
Общая физическая подготовка	175	14	12	18	14	17	13	20	16	12	14	12	13
Спец. физическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
Техническая подготовка	96	8	8	10	8	10	8	0	10	8	10	8	8
Теоретич. Тактическая, Психологич. подготовка	19	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицин-ое, медико-биологич-е и восстанов-е мероприятия, тестирование и контроль	6	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее кол-во часов в год	312	24	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24

Общая физическая подготовка (175 часов)

Практические занятия. Упражнения для развития общих физических качеств.

Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстрота: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкость: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м, гимнастика - кувырки (вперед, назад), (вдвоем, втроем). Боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливость: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки. Включаются подвижные игры на усмотрение тренера.

Специальная физическая подготовка (16 часов)

Практические занятия. Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстрота: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны,

кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Техническая подготовка (96 часов)

Практические занятия. Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таи - сабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади. Страховка и самоконтроль при падениях: Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь. Падение на спину и на бок из положения, сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка. Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом. Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед. Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Теоретическая подготовка (6 часов)

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания.

История физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития дзюдо. История создания дзюдо.

Гигиенические основы физической культуры. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

Режим дня и питание обучающихся.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Тактическая подготовка (7 часов)

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

Тактика ведения поединка: - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; - проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа; - перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; - проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Психологическая подготовка (6 часов)

Волевая подготовка. Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо:

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности:

Выдержка: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивость: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка. Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативность: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6 часов)

Поэтапный медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Этап начальной подготовки свыше одного года

[illegible]

Общая физическая подготовка	208	15	16	20	16	20	16	20	19	16	19	16	15
Спец. физическая подготовка	29	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2
Техническая подготовка	150	12	12	15	12	15	12	4	17	12	15	12	12
Тактическая, Теоретическ. Психологич. подготовка	21	3	1	2	1	2	1	4	1	1	2	1	2
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медиц-е, медико-биологич-е и восстанов-е мероприятия, тестирование и контроль	8	1	0	1	1	0	1	0	1	0	2	0	1
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	2	0	3	0	0	0	0	0	0
Общее кол-во часов в год	416	33	31	40	32	40	32	30	41	32	41	32	32

Общая физическая подготовка (208 часов)

Практические занятия.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги

на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) -

ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами);

броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка (29 часов)

Практические занятия.

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

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

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

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок;

кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку.

Техническая подготовка (150 часов)

Практические занятия. Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отвороты на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперёд, влево - назад, прямо, вправо - назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях. Совершенствование техники комбинаций, контрприемов. Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Тактическая подготовка (7 часов)

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка: - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа; - перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; - проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа.

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

Теоретическая подготовка (7 часов)

Физическая культура и спорт. Формы физической культуры и спорта. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития дзюдо. Автобиографии выдающихся спортсменов в этом виде спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Гигиенические основы ФК и Спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий.

Психологическая подготовка (7 часов)

Волевая подготовка. Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности:

Выдержка: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивость: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка. Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (8 часов)

Поэтапный медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы.

Для учебно-тренировочного этапа до трех лет

Виды подготовки	месяц часы	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	сентяб.	окт.	нояб.	декаб.
Общая физическая подготовка	182	19	13	20	13	15	15	20	19	11	15	11	11
Спец. физическая подготовка	146	12	10	15	10	13	12	12	17	10	14	10	11
Техническая подготовка	262	21	19	27	21	26	23	16	24	20	25	21	19

Тактическая, Теоретическ. Психологич. подготовка	58	3	5	5	5	6	4	4	5	5	6	5	5
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	2	0	0	1	2	2	1	2
Медиц-е, медико-биологич-е и восстанов-е мероприятия, тестирование и контроль	22	0	2	2	0	2	2	4	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	44	0	6	0	6	6	0	0	2	6	6	6	6
Общее кол-во часов в год	728	56	56	70	56	70	56	56	70	56	70	56	56

Общая физическая подготовка (182 часа)

Практические занятия

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м.

Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км. Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забега на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.

Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног -

препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Поединки без захвата ног (на руках). Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание. Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Специальная физическая подготовка (146 часов)

Практические занятия.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забега на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата, махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения

технического действия, поединки со спуртами. Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц. Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с, в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления. Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх

и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами. Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа.

При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. При движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности). Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности): Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба, лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба, лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Техническая подготовка (262 часа)

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные - равновероятные для атаки. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Тактическая подготовка (19 часов)

Тактика проведения технико-тактических действий. Однонаправленные комбинации. Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации. Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро.

Тактика ведения поединка. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами. Тактика участия в соревнованиях. Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного

курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Теоретическая подготовка (21 час)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

История возникновения олимпийского движения.

Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Психологическая подготовка. Системные волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Правила вида спорта. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание. Физиологические основы ФК и Спорта. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности.

Классификация и типы спортивных соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение.

Психологическая подготовка (18 часов)

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка. Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо.

Личностные черты дзюдоиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Инструкторская и судейская практика (14 часов)

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (22 часа)

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты). Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулки. Восстановительный бег.

Поэтапный медицинский осмотр. Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Участие в спортивных соревнованиях (44 часа)

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет

Виды подготовки	месяц часы	январь	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.
Общая физ. подготовка	169	17	12	15	12	15	16	20	15	12	15	10	10
Спец. физическая подготовка	188	20	12	16	13	18	19	20	17	12	15	12	14
Техническая подготовка	355	26	28	32	29	36	27	20	40	28	35	28	26
Тактическая, Теоретическ. Психологич. подготовка	84	6	6	9	6	7	7	8	6	6	8	8	7
Инструкторская и судейская практика	28	2	2	5	2	2	1	0	2	3	3	3	3
Медиц-е, медико-биолог. и восстанов.	37	1	3	4	1	3	2	4	4	2	5	2	6

мероприятия, тестирование и контроль													
Участие в спортивных соревнованиях	75	0	9	9	9	9	0	0	6	9	9	9	6
Общее кол-во часов в год	936	72	72	90	72	90	72	72	90	72	90	72	72

Общая физическая подготовка (169 часов)

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

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

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60- 80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Лыжные гонки, плавание. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности) Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут. 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция -

имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности) Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки.

Специальная физическая подготовка (188 часов)

Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

При движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности) Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут. 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Техническая подготовка (355 часов)

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий.

Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе.

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

Самооборона. Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

Тактическая подготовка (36 часов).

Однонаправленные комбинации. Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия. Бросок через бедро - бросок через грудь, зацеп снаружи - бросок через спину, бросок через плечи - бросок через спину, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри - бросок через плечи.

Тактика ведения поединка. Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики).

Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

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

Теоретическая подготовка (20 часов)

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание. Физиологические основы ФКиС. Влияние физической нагрузки на организм. Переутомление.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Психологическая подготовка (28 часов)

Волевая подготовка. Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях. Нравственная подготовка.

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Инструкторская и судейская практика (28 часов)

Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.

Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (37 часа)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка.

Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Участие в спортивных соревнованиях (75 часа)

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований. Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

План-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	месяц часы	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.
Общая физ. подготовка	188	20	12	16	13	18	19	20	17	12	15	12	14
Спец. физическая подготовка	250	20	20	25	20	25	20	20	24	18	23	17	18
Техническая подготовка	511	41	36	43	36	45	36	42	54	44	55	41	38
Тактическая, Теоретическ. Психологич. подготовка	100	8	8	10	8	10	7	6	9	8	10	8	8

Инструкторская и судейская практика	37	2	3	8	4	4	1	0	2	3	3	3	4
Медиц-е, медико-биолог., и восстанов. мероприятия, тестирование и контроль	62	5	5	6	3	6	5	8	6	3	6	3	6
Участие в спортивных соревнованиях	100	0	12	12	12	12	8	0	8	8	8	12	8
Общее кол-во часов в год из расчета 52	1248	96	96	120	96	120	96	96	120	96	120	96	96

Общая физическая подготовка (188 часов)

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в общем объеме всех часов составляет 15% и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы. Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5 км, 10 км. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка (250 часов)

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя следующее. Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером.

Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Техническая подготовка (511 часов)

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- коронных приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

Совершенствование скоростных возможностей дзюдоистов.

Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхвата сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

- Отдых — 1-2 минут до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

- Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4- 6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру - уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями - до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании скоростных способностей

Компоненты нагрузки				
Длительность упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений
От 6 до 30 с	Максимальная	1-2 мин между упражнениями; 3—5 мин между сериями, до полного восстановления; пульс 100-120 уд./мин	Активно-пассивный	До искажения техники, но не более 30 с, 4—6 серий и зависимости от уровня подготовленности

Тактическая подготовка (40 часов)

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

Теоретическая подготовка (25 часов)

Олимпийское движение. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Профилактика травматизма. Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

Особенности применения средств восстановления.

Психологическая подготовка (35 часов)

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной

динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;
- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Инструкторская и судейская практика (37 часов)

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (62 часов)

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки дзюдоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер

спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

Участие в спортивных соревнованиях (100 часов)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие.	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья	≈ 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. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма			Знания и основные правила закаливания. Закаливания

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

История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы, технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уходу и хранению. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Правила поведения и обязанности участников спортивных соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности» Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления
	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.
--	--	--	--

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по практической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведен ия	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной до подготовки одного года обучения	≈ 17220		
	1.Общая физическая подготовка. 2.Спец. физическая подготовка. 3. Техническая подготовка.	≈ 10500 ≈ 960 ≈ 5760	Январь- декабрь	1.Упражнения для развития общих физических качеств (гимнастика, легкая атлетика, упражнения для комплексного развития качеств). 2.Упражнения для развития специальных физических качеств (упражнения на выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, акробатические упражнения, Упражнения для укрепления мышц шеи). 3.Стойки, передвижения, падения, страховка и самостраховка, освоение комбинаций и контрприемов, самооборона.
	Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения	≈ 23220		

	1.Общая физическая подготовка. 2. Спец. физическая подготовка. 3. Техническая подготовка.	≈ 12480 ≈ 1740 ≈ 9000	Январь-декабрь	1.Строевые и порядковые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. 2.Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером. 3.Захваты для проведения бросков. Совершенствование техники выполнения. Самооборона.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	≈ 35400		
	1.Общая физическая подготовка. 2. Спец. физическая подготовка. 3. Техническая подготовка.	≈ 10920 ≈ 8760 ≈ 15720	Январь-декабрь	1.Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, для развития гибкости. Тяжелая атлетика. Спортивная борьба. Упражнения для развития силы. Спортивные игры. 2.Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на борцовском мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Поединки для развития силы. Развитие «борцовской» выносливости. 3. Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.
	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения	≈ 42720		
	1.Общая физическая подготовка. 2. Спец. физическая подготовка.	≈ 10140 ≈ 11280		1.Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивная борьба. Тяжелая атлетика. Спортивные игры. Круговая тренировка. 2. Упражнения для развития специальных физических

	3. Техническая подготовка.	≈ 21300		качеств. Воспитание скоростно-силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование индивидуальной техники. Самооборона.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Общая физическая подготовка.	≈ 11 280	Сентябрь-август	Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивная борьба. Тяжелая атлетика. Спортивные игры. Круговая тренировка.
	2. Спец. физическая подготовка.	≈ 15 000		2. Упражнения для развития специальных физических качеств. Воспитание скоростно-силовой выносливости. Круговая тренировка.
	3. Техническая подготовка.	≈ 30 660		3. Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование индивидуальной техники. Самооборона.
	4. Тактическая подготовка	≈ 2 400		4. Инструкторская и судейская практика
	5. Инструкторская и судейская подготовка	≈ 2 220		
	6. Участие в спортивных соревнованиях	≈ 6 000		

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями (МБУ ДО «Спортивная школа самбо имени И.С. Павленко» МОГО Ялта), реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при

формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта.

Пункт должен быть оборудован 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 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	На тренировочный спортивный зал	20
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	На тренажерный зал	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	На тренировочный спортивный зал	2
6.	Канат для лазанья	штук	На тренировочный спортивный зал	3
7.	Лестница координационная	штук	На тренировочный спортивный зал	4
8.	Лист «татами» для дзюдо	штук	На тренировочный спортивный зал	72
9.	Манекен тренировочный	штук	На тренировочный спортивный зал	6
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	На тренировочный спортивный зал	8
11.	Полусфера балансирующая	штук	На тренировочный спортивный зал	8
12.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	На тренажерный зал	2
13.	Скамья для пресса	штук	На тренажерный зал	2
14.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	На тренировочный спортивный зал	3
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	3
Для этапа совершенствования спортивного мастерства				
16.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	На тренажерный зал	2
17.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	На тренажерный зал	2

18.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	На тренажерный зал	1
19.	Стойка для приседаний со штангой	штук	На тренажерный зал	2
20.	Стойка силовая универсальная	штук	На тренажерный зал	1
21.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	На тренажерный зал	1
22.	Велоэргометр	штук	На тренажерный зал	1
23.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	На тренажерный зал	1
24.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	На тренажерный зал	2

Обеспечение спортивной экипировкой
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5
14.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: 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).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин – Омск: СибГУФК, 2007.– 87 с.
2. Бабушкин, Г. Д., Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин– Омск: СибГАФК, 2000.– 132 с.
3. Бойко, В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г.В. Данько– К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
4. Киддо, Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета / Б. Киддо– АСТ: Москва, 2012. – 263 с.
5. Пархомович, Г. Основы классического дзюдо / Г. Пархомович – Урал-Пресс - Москва, 1993. – 302 с.
6. Педро, Д., Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика /Д.Педро, У. Дарбин – М.: Эксмо - Москва, 2005. – 192 с.

7. Приказ от 14 августа 2025 г. № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
8. Приказ от 21 ноября 2023 г. № 833 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
9. Путин, В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.ДЗЮДО: история, теория, практика (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) /В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г.Левицкий /Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000.– 154 с.
10. Свищев, И.Д. Дзюдо: Учебное пособие для спортивных школ / И.Д.Свищев. – М.: РГАФК, 2011.– 128 с.
11. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов.–М.: Феникс, 2016. –160 с.
12. Шулика, Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М.Схаляхо, Ю. В.Подоруев.– Феникс: Москва, 2006. –240 с.
13. Официальный сайт Российской федерации дзюдо. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.judo.ru>.
14. Сайт международной федерации дзюдо. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ijf.org>.