

Принято решением
педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Малахит»
Протокол № 1 от 02 февраля 2026 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ДО СШ «Малахит»
В.А. Бражников
Приказ № 3-МО от 02 февраля 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Дзюдо».

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Минспорта России от
14 августа 2025г. № 655

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3-4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Автор составитель
Тренер-преподаватель:
Бражников А.В., Бражников В.А.,
Петров С.В., Терешкин М.Е.,
Торхов С.А., Фролов А.А.

Сосновый Бор
2026 г.

1.2.2. Объем Программы

Таблица №2

Требования к объему тренировочного процесса

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

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия: самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; контрольные мероприятия; инструкторская и судейские практики; медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия; тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям и специальные тренировочные мероприятия.

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медик восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Таблица №3

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/ п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Тренировоч ный этап (этап спортивной специализац ии)	Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2.1.	ТМ по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
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.	ТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5.	Просмотровые УТМ		До 60 суток		

Спортивные соревнования

Таблица №4

Требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивная специализация)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До одного года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	4	4	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18	18

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается директором школы ежегодно на 52 недели.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия: теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные занятия, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2,5	2,5	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		10-16	10-14	6-10	6-8	1-4	1-4
1	Общая физическая подготовка	78-104	70-104	88-70	80-94	96-108	108-200
2	Специальная физическая подготовка	30-40	38-52	70-156	172-208	274-364	364-415
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	20	40-60	60	80	80
4	Техническая подготовка	54-70	78-102	126-156	142-162	142-162	162-298
5	Тактическая подготовка	10-30	30-40	126-156	142-162	142-160	160-298
6	Теоретическая подготовка	20	20-26	14-10	10-12	24-30	30-23
7	Психологическая подготовка	8	16-20	8	8-10	30-30	30-24
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	16	16-52	52	62	62-40
9	Инструкторская практика		2-6	4-14	10-12	26	26-32
10	Судейская практика		2-6	4-14	10-10	26	26-18
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-8	8-24	12-20	42-50	86-96	96-124
12	Восстановительные мероприятия	18	12	12-52	104	104	104-112
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1092-1248	1248-1664
13	Самоподготовка	24-31	31-42	52-73	166-186	210-248	248-332

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

Тренеру-воспитателю исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма.

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

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

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<u>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</u> -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 отдыха и сна	<u>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</u> - 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);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

-разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

-разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. 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
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. 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
Этапы совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Элементы инструкторской и судейской практик целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Тренировки следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть:

- принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировки: разминка, основная и заключительная часть;
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок).

Во время проведения тренировок необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Таблица №5

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Судейская практика	Инструкторская практика
Начальная подготовка	Изучать некоторые основные правила судейства соревнований, вместе с тренером участвовать в судействе. Участие в проведении процедуры взвешивания спортсменов.	По заданию тренера самостоятельно проводить разминку, используя основные упражнения. Демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений. Замечать выполнения элементов и упражнений другими спортсменами.
Тренировочный этап (спортивная специализация)	Знать и применять на практике основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов.	По заданию тренера подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение. Грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений. Замечать и исправлять выполнение элементов и упражнений другими спортсменами.

		Самостоятельно вести дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.
Совершенствование спортивного мастерства. Высшее спортивное мастерство.	Знать правила соревнований; проводить тренировки и соревнования в младших возрастных группах. Выполнить необходимые требования для присвоения категорий судьи по спорту.	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения тренировок и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировок, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Таблица №6.

Этап подготовки	Методы восстановления			
	педагогические	гигиенические	психологические	медико-биологические
Начальная подготовка	Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельной тренировке, так и в годичном цикле.	Четкий режим дня (подъем, прием пищи, чередование труда и отдыха, сон). Гигиена тела (мытье тела с мочалкой и мылом, теплый душ после тренировки, мытье рук перед едой и после посещения туалета...). Терморегуляция (защитные меры от перегрева, переохлаждения).	Беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.	Рациональное питание, оптимальное насыщение организма витаминами. Массаж по назначению.
Тренировочный (спортивная специализация)	Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельной тренировке, так и в годичном цикле.	Четкий режим дня. Гигиена тела. Терморегуляция.	Внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.	Витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Совершенство спортивного мастерства. Высшее спортивное мастерство	Дополнительно: переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.	Четкий режим дня. Гигиена тела. Терморегуляция.	Психическая регуляция (саморегуляция, психогигиена): - беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение; - источник тепла, функциональная музыка, акустические феномены (шум дождя, леса, звуки прибоя) - цветовые эффекты (цвет, иллюзия падающего снега, дождя); - аутогенная тренировка.	Рациональное питание, усиление белкового синтеза, оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, физиотерапевтические средства, обогащение крови кислородом. Глобальные средства: суховоздушная и парная баня, общеручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Средства избирательного воздействия: Теплые и горячие ванны (хвойные, эвкалиптовые, морские, кислородные). Общетонизирующие средства глубокого влияния на организм: ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры
--	---	--	---	---

				ры, аэризация воздуха, местный массаж. Общетониру ющие средства успокаивающе го действия: жемчужные, хвойные, хлоридно- натриевые ванны. Общетониру ющие стимулирующи е: вибрационные, некоторые виды душа, предвари́тельны й массаж.
--	--	--	--	---

Методы восстановления

На этапе совершенствование спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапа совершенствование спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировки.

По окончании тренировки со спортсменами или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

1.3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности на 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 по видам спортивной

подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки 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 по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
 -
- олучить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства.

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

1.3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (вопросов) по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Приложение №4

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.		раз	не менее	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			7	6

4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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)	раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
7.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,2	10,8

8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации)

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

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 – 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			12	10

5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
5.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 – 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			14	112
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
7.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6

8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			17	15
2.3.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

1.4. Рабочая программа по виду спорта

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

1.4.1. Этап начальной подготовки

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки (7 лет)

Обще подготовительные средства (средства освоения «школы» движения)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства спортивных игр

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставлять на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им

удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держаться). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю.

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

Средства освоения дзюдо

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки.

Рэй - приветствие (поклон).

Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя.

Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях.

Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса.

Изучение стоек, передвижений и поворотов.

Шисей (shisei) - стойки.

Шинтай (shintai) - передвижения.

Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами.

Цуги – аши (tsugi – ashi) - передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали.

Тай - сабаки (tai – sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад.

Куми – ката (kumi – kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот).

Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hidari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzushi), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).

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

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

Таблица №7

Техника бросков (nage waza)

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

*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJF App		

Таблица №8

Техника сковывающих действий (katame waza)

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

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают занимающимся освоить различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность. Воспитательные задачи направлены на усиление положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

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

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

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

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

Средства воспитания личности занимающихся

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

Воспитание **нравственных качеств** направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

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

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

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки 8 лет.

Обще подготовительные средства

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

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

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

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

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

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

Лазание. Лазание по канату в три приема.

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

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

Средства спортивных игр

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

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

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

Средства освоения дзюдо

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

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

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

Таблица №9

Техника бросков (nage waza)

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

Таблица №10

Техника сковывающих действий (katame waza)

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

Подготовка к аттестации:

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

Борьба лежа:

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

Борьба в стойке:

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

Средства физической подготовки

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

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

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

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

Координационные. Челночный бег 3х10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («кровать») и различные варианты выполнения.

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

Средства специальной физической подготовки

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

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

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

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

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

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

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

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

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

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

Средства нравственной подготовки

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

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

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

Средства теоретической и методической подготовки

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

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки (9 лет)

Общеподготовительные средства

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4х10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

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

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

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

Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» - 15 ударов, «4» - 10 ударов, «3» - 5 ударов.

Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения (таблицы 11 и 12).

Техника бросков (nage waza)

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

Техника сковывающих действий (katame waza)

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

Подготовка к аттестации:

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

Освобождение от захватов:

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

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

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

Средства физической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

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

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

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

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

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

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

Средства нравственной подготовки

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

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

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

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки (10лет)

Средства освоения дзюдо

Совершенствование техники первого, второго и третьего года обучения.

Изучение техники четвертого года обучения (таблицы 13 и 14)

Таблица №13

Техника бросков (nage waza)

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

Таблица №14

Техника сковывающих действий (katame waza)

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

Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года обучения.

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

Средства тактической подготовки.**Тактика проведения технико-тактических действий:**

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

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

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации

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

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Броски мяча в

корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии.

Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

Средства физической подготовки

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

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

Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения:

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

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

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

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

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

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

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

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

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

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

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

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

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

Средства нравственной подготовки

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

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности. Выполнение поручений тренера.

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

Средства теоретической и методической подготовки

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

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

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

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

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

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

1.4.2. Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация).

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

Средства освоения дзюдо

Для первого года освоения этапа начальной спортивной специализации совершенствование техники этапа начальной подготовки. Изучение техники первого года освоения этапа начальной спортивной специализации (таблицы 15 и 16).

Таблица №15

Техника бросков (nage waza)

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

Таблица №16

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание поперёк с захватом руки	кузурэ ёко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame
-----------------------------------	------------------------	--------------------------

удержание со стороны головы с захватом руки	кузурэ ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame
удержание верхом с захватом руки	кузурэ татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App		

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

Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний, указанных в таблице 16.

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

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

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

Для второго года освоения этапа начальной спортивной специализации изучение техники дзюдо заключается в совершенствовании техники, указанной в таблицах 15 и 16 и изучении техники второго года освоения этапа начальной спортивной специализации (таблица 17).

Таблица №17

Техника бросков (nage waza)

бросок через спину	эри сэой нагэ	eri seoi nage
бросок через спину	моротэ сэой нагэ	morote seoi nage
бросок через спину захватом руки под плечо	сото макикоми	soto makikomi
бросок через бедро захватом за два рукава	содэ цури коми гоши	sode tsuri komi goshi

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- **однонаправленные комбинации:**

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

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

- **разнонаправленные комбинации:**

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

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

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

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

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

Средства физической подготовки

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

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

Средства развития специальных физических качеств:

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

Упражнения для развития координации и моторики

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

Поединки

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);

- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);

- для развития скоростно-силовых способностей;

- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);

- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);

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

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

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

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

Поединки с сильным противником.

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

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

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

Средства нравственной подготовки

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

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

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

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

Средства теоретической и методической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

Средства освоения дзюдо

Для третьего года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 18 и 19.

Таблица №18

Техника бросков (nage waza)

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

Таблица №19

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника kansetsu waza

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

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

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

Для четвертого года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий, перечисленных в таблицах 18 и 19, и изучение комплекса технических действий, указанных в таблицах 20 и 21.

Таблица №20

Техника бросков (nage waza)

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

Таблица №21

Техника сковывающих действий (katame waza)

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

Для пятого года освоения тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий, указанных в таблицах 18-21 и изучение технических действий, перечисленных в таблице 22.

Техника сковывающих действий (katame waza)

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

Средства тактической подготовки.

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

Средства физической подготовки

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

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

Средства развития специальных физических качеств:

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

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

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

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

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

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

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

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

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

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

Средства нравственной подготовки

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

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

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

Средства методической подготовки

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

Принципы защиты (go chowa yawara).

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

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

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

Средства судейской и инструкторской практики

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

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

1.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо изучить комплекс технических действий, перечисленных в таблицах 23 и 24, и сдать аттестационный экзамен на знание этого комплекса.

Таблица №23

Техника бросков (nage waza)

подхват под две ноги с захватом руки под плечо	хараи макикоми	harai makikomi
--	----------------	----------------

подхват изнутри с захватом руки под плечо	учи мата макикоми	uchi mata makikomi
охват с захватом руки под плечо	о сото макикоми	o soto makikomi
бросок через ногу скручиванием	аши гурума	ashi guruma
передняя подножка на пятке седом	уки вадза	uki waza
бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху	хиккоми гаэши	hikkomi gaeshi
бросок через грудь седом	ёко гурума	yoko guruma
подсад опрокидыванием от броска через бедро	уширо гоши	ushiro goshi
бросок через грудь прогибом	ура нагэ	ura nage
бросок через плечи «мельница»	ката гурума	kata guruma
боковой переворот	тэ гурума	te guruma
бросок захватом двух ног	моротэ гари	morote gari
бросок захватом ноги за подколенный сгиб	кучики даоши	kuchiki daoshi

Таблица №24

Техника сковывающих действий (katame waza)

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

1.4.4. Этап высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства

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

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

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

- Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.
- «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.
- Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.
- Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.
- Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.
- Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.
- Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.
- Моделирование тренировок с учетом условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки.

Таблица №25

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в году (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта дзюдо и его развитие	~13/20	Январь	Зарождение и развитие дзюдо. Основатель вида спорта. Выдающиеся спортсмены. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	~13/20	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	~13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма.	~10/10	Апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	~13/20	Май	Понятие самоконтроля. Дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся.	~13/20	Июнь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Гигиенические методы восстановления.	~10/10	Июль	Терморегуляция (защитные меры от перегрева, переохлаждения).
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «дзюдо».	~10/10	Август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «дзюдо»	~10/10	Сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «дзюдо»	~10/15	Октябрь	Классификация спортивных соревнования. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских команд. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях.
	Безопасный спорт.	~10/15	Ноябрь	Антидопинговое просвещение.
	Медико-биологические методы восстановления.	~10/10	Декабрь	Рациональное питание, оптимальное насыщение организма витаминами. Массаж по назначению.
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения		~135/180		
Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~60-80	Январь	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	~60-80	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	~50-70	Март	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке к соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	~50-70	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	~40-80	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Гигиенические методы восстановления.	~40-70	Июнь	Четкий режим дня. Гигиена тела. Терморегуляция.
Медико-биологические методы восстановления.	~40-80	Июль	Витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.
Педагогические методы восстановления.	~40-80	Август	Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельной тренировке, так и в годичном цикле.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «дзюдо».	~60-90	Сентябрь	Понятие спортивной техники и тактики. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	~60-90	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь	~40-80	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

	и экипировка по виду спорта «дзюдо»			эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~60-90	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация)		~600-960		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	~200	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность.	~200	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~200	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки спортсмена.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~200	Май-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	~200	Май-декабрь	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		Средства восстановления: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства		~1200		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их содержание и роль в спортивной деятельности.	~120	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.
	Социальные функции спорта.	~120	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая), функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена.	~120	Сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка спортсмена как	~120	Октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные

	многофункциональный процесс.			результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	~120	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия.	В переходный период спортивной подготовки		Средства восстановления: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства		~600	~1200	

1.5.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.5.1.Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-техническая база и инфраструктура спортивной школы предусматривает наличие:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144-н;
- предусматривает обеспечение:
- оборудованием и спортивным инвентарем;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/ п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для кроссфита	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для контроля формы дзюдо «СОКУТЭЙКИ»	штук	1
9.	Листы татами для дзюдо	штук	72
10.	Манекены тренировочные (разных весов)	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для гиперэкстензии	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник (перекладина для подтягивания)	штук	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2

20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2

1.5.2.Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «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 25.04.2019г №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 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

1.5.2.Информационно-методические условия реализации Программы.

1.Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / СВ. Ерегина [и др.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.

2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д. Свищев [и др.], - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.

3. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005. – 95 с.

4. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.

5. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. – СПб.:Изд-во С.-Петербургского университета, 1993. -180 с.: ил.

6. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с англ.М.Новыша. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил.

7. Табаков СЕ. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий [Текст]: Монография / СЕ. Табаков, А.А. Шахов. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 134 с.

8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста [Текст]: Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996. - 108 с.
9. Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений. –Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2008. -128 с.
10. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.
11. fdr@judo.ru Федерация дзюдо России
12. https://www.tutorialspoint.com/judo/judo_useful_resources.htm

