

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена
на Педагогическом совете
МБУ ДО «СШ № 2»
Протокол № 8 от 16.01.2024 г.



Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ № 2»
С.Р. Перминов
приказ № 27 от 17.01.2024 г.

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах)
Этап начальной подготовки	3-4 года
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3-5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	6
II.	Характеристика Программы	9
	2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	
	2.2. Объем Программы	10
	2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	11
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	15
	2.5. Календарный план воспитательной работы	16
	2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
	2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
	2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	24
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	
	3.2. Оценка результатов освоения Программы	25
	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	26
IV.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	34
	4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, учебно-тематического плана, рабочей программы	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	45
VI.	Условия реализации Программы (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)	46
	6.1. Материально-технические условия реализации Программы	
	6.2. Кадровые и иные условия реализации Программы	50
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ		51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»

Дзюдо (в переводе с японского "мягкий путь") — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства.

Дзюдо возникло в 1882 году в Японии, благодаря японскому мастеру боевых искусств Дзигоро Кано. В основе дзюдо лежит дзюдзютцу, представляющее из себя различные стили единоборств, распространённых на Японских островах.

Дзюдо, по японской классификации, относится к современным боевым искусствам (т.е. нетрадиционным), и при этом сильно выделяется среди множества своих собратьев. Во-первых, это единственное боевое искусство Востока, принятое в семью олимпийских видов спорта. Во-вторых, техника дзюдо, в отличие от того же карате, не ударная, а борцовская — броски, болевые приёмы, удушения и удержания. Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований.

Признание дзюдо в качестве популярного вида спорта, не принизило его духовную и философскую составляющую, а также воспитательную роль. Занимающиеся этим стилем единоборств приобретают такие черты характера как дисциплина, настойчивость, уважение. Большую роль в духовном совершенствовании имеет система тренировок, например, работа в парах способствует развитию психологической гибкости, коммуникабельности и взаимопомощи. Важным является то, что эти качества закрепляются в ходе телесных практик. Занятия дзюдо положительно сказываются на умственных способностях — необходимо запоминать сложные приёмы, тактически мыслить в ходе поединка, генерировать творческие нестандартные идеи и т.д. Дзигоро Кано следующим образом формулирует духовную ценность дзюдо: "Я считаю, что тот, кто будет изучать дзюдо у хорошего учителя, тот будет ценить свою родину, любить её дела и вещи, возвышать свой дух и сможет воспитать в себе мужественный, деятельный характер". На практике он выразил эти идеи в ряде наставлений:

- Соотнесение своих возможностей с возможностями противника;
- Овладение инициативой в поединке;
- Тщательное обдумывание, а затем решительное действие;
- Умение вовремя остановиться;
- "Одержав победу — не заносись; потерпев поражение — не сгибайся; благоденствуя, не теряй бдительности; попав в опасное положение, не пугайся и иди вперёд избранным путём".

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) — дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо» отражены в Таблице №1.

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
Весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
Весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д

Весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
Весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
Весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
Весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
Весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
Весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
Весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
Весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
Весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
Весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
Весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
Весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
Весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
Весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
Весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
Весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
Весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
Весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
Весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
Весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
Ката-группа	035	037	1	8	1	1	Я
Ката	035	036	1	8	1	1	Я
Командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
Командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
Абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»

Ката - это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов.

Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ).

Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката, по первым 5 из которых, проводятся чемпионаты Мира и Европы:

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);
5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);
6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЪЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (Ката физической культуры).

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

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

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – СШ № 2) с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 (далее – ФССП).

Целями Программы являются:

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Нижний Тагил и спортивных сборных команд Свердловской области;

обеспечение учебно-тренировочного процесса, направленного на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

К основным документам, регламентирующим деятельность Учреждения по Программе относятся:

- 1) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- 2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 3) Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- 4) приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- 5) приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее - Приказ № 1144);
- 6) приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 833 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - Примерная программа);
- 7) приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - ФССП);

- 8) приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);
- 9) приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным
- 10) программам спортивной подготовки»;
- 11) постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 12) приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 13) приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее - Приказ № 464);
- 14) приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее - Приказ № 1013);
- 15) приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта
- 16) «Тренер-преподаватель» (далее - Приказ № 952н);
- 17) приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- 18) приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- 19) приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;
- 20) приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Форма обучения: очная;

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации образовательной программы (при наличии общественной, профессионально-общественной аккредитации): аккредитации не подлежит согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: судейская.

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с требованиями действующего законодательства, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» реализуется по месту фактического осуществления учебно-тренировочного процесса (практическая подготовка обучающихся, теоретическая подготовка обучающихся) в соответствии с годовым (календарным) учебно-тренировочным графиком СШ № 2.

2. Характеристика Программы

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

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 3-4 года);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 3-5 лет);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).

Для зачисления на обучение по Программе на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), пройти индивидуальный отбор (при приеме на Программу впервые).

Возраст обучающихся на ЭССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше зачисляемого возраста. возрастных границ для лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом соблюдения требований ФССП и Приказа Минспорта России от 27.01.2023 N 57.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Допускается одновременное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в объединенных группах на одном этапе спортивной подготовки: этап начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го, 4-го года обучения, учебно-тренировочный этап 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленные федеральными стандартами спортивной

подготовки по дзюдо, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, могут быть переведены на общеразвивающую программу по виду спорта дзюдо.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 2.

Наполняемость на этапах спортивной подготовки может варьироваться.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-2

2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Занятия в СШ № 2, проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СШ № 2 (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборов) и дополнительно 6 недель – летнего периода: самостоятельной подготовки по индивидуальным планам и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря (учебно-тренировочных сборов) для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Объем часов на этапах спортивной подготовки представлен в Таблице 3.

Таблица 3

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
 - учебно-тренировочные мероприятия;
 - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
 - спортивные соревнования;
 - контрольные мероприятия;
 - инструкторская и судейская практики;
 - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- режим и организация проведения учебно-тренировочных занятий может осуществляться тренер-преподавателями дистанционно (удаленная работа), путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте СШ № 2:
- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);
 - стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта СШ № 2).

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ № 2.

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

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий		
		по этапам спортивной подготовки (количество суток)		
		(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

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

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Характер и способы проведения соревнований:

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные.

Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в своих весовых категориях. В командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд. В лично-командных соревнованиях место команды определяется в зависимости от суммы личных результатов ее участников, в соответствии со следующим порядком начисления очков:

- участник, занявший 1 место - 7 очков;
- участник, занявший 2 место - 5 очков;
- участник, занявший 3 место - 3,5 очка;
- участник, занявший 5 место - 1,5 очка.
- участник, занявший 7 место - 0,5 очка.

При определении командного первенства, в случае равенства очков у двух или более команд (субъектов, Федеральных округов Российской Федерации и т.д.), преимущество получает команда, имеющая больше первых, затем вторых и т.д. мест.

В соревнованиях по дисциплине "КАТА" (далее - КАТА) командные соревнования не проводятся.

Системы проведения соревнований:

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся:

- а) по олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов
- б) по олимпийской системе без утешительных встреч;
- в) по олимпийской системе с утешительными встречами четверть финалистов
- г) по круговой системе;
- д) по смешанной системе.

Порядок встреч между участниками в каждой весовой категории (командами), определяется жеребьевкой.

Участники соревнований:

Возрастные категории участников

Возрастные группы определяются в соответствии с правилами по виду спорта «дзюдо»:

Возрастные группы	Возраст (количество лет)
Мальчики и девочки (до 11 лет)	9 - 10 лет
Мальчики девочки (до 13 лет)	11 - 12 лет
Юноши и девушки (до 15 лет)	13 - 14 лет
Юноши и девушки (до 18 лет)	15 - 17 лет
Юниоры и юниорки (до 21 года)	17 - 20 лет
Юниоры и юниорки (до 23 лет)	17 - 22 года
Мужчины и женщины	17 лет и старше

Обучающийся должен достичь указанного возраста в календарный год проведения соревнований.

В возрастной группе "мальчики и девочки (до 11 лет)" спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала проведения соревнований.

Возрастная группа "мальчики и девочки (до 11 лет)" допускается к участию в соревнованиях только в спортивной дисциплине "КАТА-ГРУППА".

К участию в соревнованиях возрастной группы "юноши и девушки (до 18 лет)" допускаются спортсмены 14 лет, если их уровень спортивной квалификации соответствует уровню квалификации, указанному в Положении о соревнованиях.

Спортивные дисциплины (весовые категории):

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (далее - весовых категориях) в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта и правилами МФД.

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории (таблица б):

Таблица 6

Мальчики и девочки до 13 лет		Юноши и девушки до 15 лет		Юноши и девушки до 18 лет		Юниоры и юниорки до 21 года		Юниоры и юниорки до 23 лет		Мужчины и женщины	
Мал.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Юн-ки	Юн.ы	Юн-ки	Муж.	Жен.
26	24	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48
30	28	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
50	48	66	57	81	70	100	78	+100	+78	+100	+78
55	52	73	63	90	+70	+100	+78	Абс. вес	Абс. вес	Абс. вес	Абс. вес
+55	+52	+73	+63	+90		Абс. вес	Абс. вес				

В возрастных категориях юниоров и юниорок до 23 лет, мужчин и женщин могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона без разделения участников на весовые категории. Минимальный вес участников таких соревнований регулируется Положением.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица 7)

Таблица 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1 год	2 года	3 года	4 года	1 год	2 года	3 года	4 года	5 лет	1 год	свыше 1 года	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6	6-8	6-8	6-8	10-14	10-14	10-14	16-18	16-18	20-24	20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	4 часа	4 часа	
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины "дзюдо"											
		10-20	10-20	10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	1-2	1-2	
1	Общая физическая подготовка	138-184	162-216	162-216	162-216	130-182	130-182	130-182	158-178	158-178	177-212	177-212	
2	Специальная физическая подготовка	12-16	16-21	16-21	16-21	104-146	104-146	104-146	183-206	183-206	218-262	218-262	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	42-58	42-58	42-58	67-75	67-75	83-100	83-100	

4	Техническая подготовка	70-94	115-154	115-154	115-154	187-262	187-262	187-262	316-356	316-356	426-512	426-512
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-16	16-21	16-21	16-21	42-58	42-58	42-58	67-75	67-75	73-87	73-87
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5-7	5-7	5-7	25-28	25-28	21-25	21-25
7	Тестирование и контроль	2-3	3-4	3-4	3-4	10-15	10-15	10-15	17-19	17-19	42-50	42-50
8	Медицинское обследование	не менее 1 раз в год										
	Итого	234-312	312-416	312-416	312-416	520-728	520-728	520-728	832-936	832-936	1040-1248	1040-1248

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8.

Таблица 8

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

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
3	День физкультурника	Веселые старты	август
4	День знаний	День открытых дверей	август
5	День тренера День дзюдо	Презентация «Профессия тренер-преподаватель» Мероприятие, посвященное "Дню дзюдо"	октябрь
II	Здоровьесбережение (организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни)		
1	Дорожная безопасность	Беседы «О безопасности на дорогах»	сентябрь
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Поход выходного дня на лыжах	февраль
3		Беседа «О правильном питании»	март
4		Посещение бассейна	июль
5		Беседа «О гигиене тела»	октябрь
III	Патриотическое воспитание		
1	Теоретическая подготовка:	<ul style="list-style-type: none"> - Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания: чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе - Проведение бесед, встреч, мастер-классов и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися. - Оформление информационных стендов на базах СШ № 2 - Просмотр кинофильмов, посещение выставок и другое. 	в течении уч. года
	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках - Участие в праздничных мероприятиях, 	в течении уч. года

		связанных со знаменательными датами страны, области, города, школы - Проведение тематических физкультурно-спортивных праздников	
	День народного единства	Беседа «О дне народного единства»	ноябрь
2	День Победы	Участие в параде Победы, конкурсы, беседы о Дне Победы	май
3	День России	Беседа «О дне России»	июнь
4	День памяти и скорби	Беседы, просмотр видеороликов о Дне памяти и скорби	июнь
5	День государственного флага	Беседа о государственном флаге	август
IV	Развитие творческого мышления		
1	День защиты детей	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей	июнь
2	Новый год	Проведение новогодних мероприятий, зимние сборы	декабрь-январь
3	День защитника отечества	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	февраль
4	Международный женский день	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	март
5	День Матери в России	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	ноябрь
6	День отца в России	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	октябрь
7	Практические занятия	Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	в течении уч. года
VI	Профилактика правонарушений, экстремизма, антитеррор		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, экстремизма, антитеррор	- Проведение мероприятий, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом; - Проведение лекций на тему: «Профилактика правонарушений»; - Просмотр видео материалов на тему «Экстремизму нет!»	сентябрь июнь-август в течении уч. года

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

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающегося, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающегося запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающегося порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающегося или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающегося пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий (таблица 9)

Таблица 9

План антидопинговых мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	4. Семинар для тренера-преподавателя	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
	4. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению
	3. Семинар для обучающегося и тренера-преподавателя	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год
	4. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год

Этап совершенствования спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год
---	-----------	--	-------------

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для занимающихся учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования.

Одной из задач СШ № 2 является подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающегося, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Содержание инструкторской и судейской практики в учебно-тренировочных группах

Таблица 10

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающегося, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

2	Инструкторская	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочных занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
	Судейская	Принимают участие в судействе в спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.
	Вид практики	Содержание практики
3	Инструкторская	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для тренировочных занятий; знакомятся с документами планирования и учета тренировочной работы в СШ. Проводят тренировочные занятия в тренировочных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающегося, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающегося этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики в группах спортивного совершенствования

Таблица 11

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающегося, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
2	Инструкторская	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочных занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

	Судей- ская	Принимают участие в судействе в спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.
	Вид прак- тики	Содержание практики
3	Инструк- торская	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для тренировочных занятий; знакомятся с документами планирования и учета учебно-тренировочной работы в СШ. Проводят тренировочные занятия в тренировочных группах.
	Судей- ская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

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

Обучающиеся СШ № 2 проходят ежегодный медицинский осмотр (не реже 1 раза в год) в врачебно-физкультурном диспансере согласно графика.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Применение восстановительных средств:

-на этапе начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

-на учебно-тренировочном этапе (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

-на учебно-тренировочном этапе (свыше 2 лет обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния обучающегося при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разрабатывается тренером-преподавателем в соответствии этапам спортивной подготовки.

3 Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки:

-на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

укрепление здоровья;

участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

соответствие уровню спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил;

выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году обучения;

участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;

соответствие уровню спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
выполнение плана индивидуальной подготовки;
закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценкой результатов освоения Программы является аттестация обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В СШ № 2 определены две формы аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая. Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации с 15 по 31 мая текущего учебного года.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности и освоения Программы.

Форма промежуточной аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов внутри одного этапа спортивной подготовки (по годам обучения на этапе), соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданным материалом тренером-преподавателем в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и рабочей программой.

По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе на следующий год обучения спортивного этапа обучающихся (приказ СШ № 2 об утверждении списочного состава обучающихся на этапах спортивной подготовки). Обучающимся не прошедшим промежуточную аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе по дзюдо.

Форма итоговой аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов с этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки, соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоговая аттестация обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражается в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания соответствующая требованиям этапа спортивной подготовки. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданный материал тренером-преподавателем в соответствии с годового учебно-тренировочным планом и рабочей программы.

Результатом прохождения итоговой аттестации является приказ о переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающимся не прошедшим итоговую аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по дзюдо.

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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 12.

Таблица 12

Требования	Этап начальной подготовки			
	1 год обучения	2 год обучения	4 год 5 обучения	3 год 4 обучения
Минимальный возраст для зачисления	10	11		
Минимальный возраст для зачисления «КАТА»	7	8	9	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям			
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от учебно-тренировочного плана	Не менее 90%			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 13.

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	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	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
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 3×10 м	с	не более	

			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 14.

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 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	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 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	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 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 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; 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 3x10 м	с	не более
			10,1 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			11 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100 90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 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 3x10 м	с	не более
			9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125 120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; 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 3x10 м	с	не более
			10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «джюдо» представлена в таблице 15.

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 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»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «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»</p>				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 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 3x10 м	с	не более
			9,8 10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14 13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160 145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 16

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				

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

4 Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, учебно-тематического плана, рабочей программы

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося. Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части.

Программный материал по ОФП и СФП (для всех этапов подготовки)

ОБЩАЯ СИЛА - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа.* При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. *Метод меняющихся нагрузок.* Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы.

3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

4. *Изометрический метод.* Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает обучающийся, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. *Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для

этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма обучающегося переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки обучающемуся предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения обучающегося наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда обучающийся, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений обучающегося. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если обучающийся не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если обучающийся осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений – совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит обучающийся, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают обучающемуся совершенствовать общую ловкость.

Обучающийся имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Он будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как обучающийся.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия дзюдо. Техника дзюдо призвана обеспечить обучающемуся необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для обучающегося.
11. Комбинации упражнений – сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами дзюдо.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно

большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого обучающегося или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Содержание практической подготовки

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – 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.

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

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

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3x10м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты («Рыболовная вершина», «Борьба с поясами», Борьба с использованием поясов», «Борьба с использованием платков, завязанных на голени», «Преграды», «Ушастый тюлень»)

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800м; плавание – 25 м.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Основы техники

Приемы борьбы стоя

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

Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Дистанции – (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таусабаки) – на 90, 180 градусов с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, уклоны.

Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия

с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых приемов

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

Тактика ведения поединка

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

– проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап

Содержание теоретической подготовки

Вопросы теоретической подготовки дзюдоистов учебно-тренировочной группы Т-1,2 включают в себя:

1. Значение физической культуры для всестороннего развития, укрепления здоровья.
2. Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика.
3. Гигиенические знания и навыки.
4. Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.
5. Основы методики обучения и тренировки борца.
6. Основы техники и тактики дзюдо.
7. Ознакомлением с развитием дзюдо в России.

Вопросы теоретической подготовки дзюдоистов учебно-тренировочной группы Т-3,4,5 включают в себя:

1. Международные связи спортивных организаций.
2. Влияние физических упражнений на организм (нервная, кровеносная и дыхательная система).
3. Основы методики обучения и тренировки.
4. Планирование тренировки.
5. Физиологические основы тренировки дзюдоистов: утомление, перенапряжение, переза-
нятие.

6. Работоспособность.
7. Повышение и восстановление работоспособности.
8. Основы тренировки и тактик.
9. Правила соревнований.

Общая физическая подготовка

Для учебно-тренировочной группы Т-1,2:

1. Дальнейшее развитие двигательных качеств.
2. Упражнения со штангой, гириями, гантелями, гимнастические упражнения.
3. Подвижные игры с элементами единоборств.

Для тренировочной группы Т-3,4,5:

1. Развитие двигательных качеств.
2. Упражнения легкой атлетики, тяжелой атлетики, плавания, спортивных игр.

Специальная физическая подготовка

Основы техники для учебно-тренировочной группы Т-1,2

Приемы борьбы стоя

1. Подхват.
2. Передняя подсечка под выставленную ногу.
3. Боковой подхват.
4. Подсад голенью.
5. Задняя подножка под две ноги.
6. Передняя подсечка под оставленную ногу.
7. Передняя подножка с колена. Подсечка изнутри.
8. Подсад.
9. Бросок захватом руки под плечо.
10. Подбив две ноги.

Приемы борьбы лежа

1. Переворот. Бросок через голову, через грудь. Подхват

2. Удержание. Удержание сбоку с захватом руки и головы. Удержание поперек с захватом бедра. Упражнения верхом с захватом рук. Удержание со стороны с захватом пояса.

3. Переворачивания. Переворачивание рычагом, захватом руки из-под плеча. Переворачивание ногами, накатом.

4. Болевые. Рычаг внутрь. Перегибание локтя при захвате рук ногами.

5. Удушающие. Удушающие приемы сзади предплечьем, плечом и предплечьем. Удушающий прием сзади воротом, приподнимая руку, сзади петлей, отворотом спереди, с захватом шеи, верхом, скрещивая руки.

Основы техники для учебно-тренировочной группы Т-3,4,5

Приемы борьбы стоя

1. Подсад голенью с падением.
2. Бросок через плечо, через спину.
3. Подхват изнутри. Боковое бедро.
4. Передняя подножка на пятке.
5. Бросок через плечи «мельница».
6. Передняя подсечка.
7. Бросок через грудь.
8. Подхват с захватом ноги изнутри.
9. Зацеп с захватом ноги снаружи.
10. Бросок с захватом бедра изнутри.
11. Бросок через грудь с подсадом бедра.

Приемы борьбы лежа

1. Удержание. Удержание сбоку без захвата головы. Обратное удержание сбоку. Удержание поперек с захватом за штаны. Обратное удержание верхом.

2. Болевые. Рычаг внутрь. Перегибание локтя при помощи ноги сверху. Обратный рычаг внутрь. Перегибание локтя при захвате руки ногами, садясь. Перегибание локтя при захвате руки ногами кувырками.

3. Удушающие. Удушающие приемы сзади фалангами пальцев; спереди скрещивая руки, ладони. Удушающий прием, начинающийся в борьбе стоя.

4. Уходы от удержания. С боку, поперек, верхом, со стороны головы.

5. Уходы от болевых. От рычага внутрь, от перегибания локтя при захвате руки ногами.

6. Уходы от удуший. Сзади предплечьем; плечом и предплечьем сзади; воротом сзади; приподнимая руку; фалангами пальцев сзади скрещивая руки спереди; воротом спереди.

Основы тактики для учебно-тренировочной группы Т-1,2.

Разведка

Разведка – наблюдением, поросом, поединком. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления (цель, средства, методы). Тактика передвижений, проведение приема, ведение поединка. Составление тактического плана поединка и его реализация. Распределение сил на весь поединок.

Тактика выполнения приемов

Тактика выполнения приемов борьбы лежа: удержаний, боевых, удушающих.

Тактические подготовки

Тактические подготовки: подавление, маневрирование, маскировка (угроза, вызов).

Основы тактики для учебно-тренировочной группы Т-3,4,5

Тактика ведения поединка

Тактика ведения поединка с различными партнерами. Тактика захватов и передвижений: сочетание различных захватов и передвижений относительно площади ковра и относительно противника.

Тактика проведения приема

Тактика проведения приема: проведение приемов с непосредственным воздействием на противника: с толчком, с рывком, с тягой, с заведением.

Тактика ведения поединка

Тактика ведения поединка: активность дзюдоистов в различные периоды поединка, предугадывание вероятных действий противника.

Тактика проведения турнира

Тактика проведения турнира: распределение сил на все поединки турнира; выполнение режима соревновательного дня.

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивного совершенствования:

Содержание теоретической подготовки

Вопросы теоретической подготовки дзюдоистов включают в себя:

1. Спортивные федерации.
2. Федерация дзюдо.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма.
4. Анализаторы.
5. Двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система.
6. Взаимосвязь технических и тактических действий.
7. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям.
8. Методы определения нагрузки.
9. План предсоревновательной подготовки.
10. План проведения тренировочных занятий.
11. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности.

Общая физическая подготовка

1. Развитие двигательных качеств.
2. Упражнения легкой атлетики, тяжелой атлетики, плавания, спортивных игр.

Специальная физическая подготовка

Дальнейшее развитие двигательных качеств.

Основы техники

Приемы борьбы стоя (комбинации)

Передняя подножка от задней подножки, от боковой подсечки. Зацеп изнутри от броска через бедро. Бросок через спину от зацепа изнутри. Зацеп стопой, садясь, от броска захватом руки под плечо. Бросок захватом руки на плечо от задней подножки. Передняя подножка на пятке от задней подножки. Подхват от боковой подсечки. Бросок через плечо от броска через бедро. Бросок через спину от броска через плечо. С упором в колено от броска захватом одноименной ноги изнутри. Бросок через голову от передней подсечки. Зацеп стопой боковой подсечки. Подсечка изнутри в колено от броска через бедро. Подхват от броска через бедро.

Приемы борьбы стоя (контрприемы)

Задняя подножка при выполнении обхвата. Бросок захватом за подколенный сгиб при проведении передней подсечки. Бросок через грудь при выполнении бокового подхвата. Задняя подножка при выполнении задней подножки. Подхват при выполнении броска захватом подножки. Бросок через спину при выполнении зацепа изнутри. Зацеп снаружи, зацеп изнутри при выполнении зацепа изнутри, снаружи. Задняя подножка при выполнении переворота. Зацеп изнутри при выполнении броска через грудь. Бросок через грудь при выполнении броска через грудь. Бросок через грудь при выполнении броска через спину, передней подножки, броска через плечо, подхвата изнутри. Зацеп стопой при выполнении бокового бедра.

Приемы борьбы лежа

Перегибание локтя снизу при выполнении удушающего верхом; скрещивая руки. Удушающий отворотом спереди при выполнении удержания верхом и со стороны головы. Переворачивание рычагом и переходы: на удержание сбоку; перегибание локтя через бедро, удушение предплечьем спереди.

Переворачивания захватом руки из-под плеча и переходы: на удержание со стороны головы перегибание локтя при захвате руки ногами; удушение, скрещивая руки. Удушение спереди, скрещивая руки при выполнении удержания поперек. Рычаг внутрь при выполнении удушения воротом сзади.

Основы тактики

Параметры технико-тактической подготовки: активность, эффективность, результативность, разносторонность. Виды тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная.

Учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

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

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

- спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

6. Условия реализации Программы (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

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

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 20);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 20.

Таблица 20

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	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 функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3

7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
9.	Манекен тренировочный	штук	1
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
11.	Полусфера балансировочная	штук	4
12.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
13.	Скамья для прессы	штук	1
14.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
16.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
17.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
18.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
19.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
20.	Стойка силовая универсальная	штук	2
21.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
22.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2 Кадровые и иные условия реализации Программы

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

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

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

Информационно-методические условия обеспечиваются информационно образовательной средой (далее – ИОС): информационно-образовательные ресурсы и платформы сети Интернет в сфере физической культуры и спорта:

1) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:

<https://minsport.gov.ru/>

2) Федерация дзюдо России

<https://judo.ru/>

3) Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.ru>

4) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://school-collection.edu.ru>

5) федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru>

6) Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/32002/>

7) Спортивные сборные команды Российской Федерации:

<https://www.minsport.gov.ru/sport/sport-vyshikh-dostizheniy/sportivnye-sbornye-k/>

8) Федеральные стандарты спортивной подготовки :

<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>

9) Методические рекомендации: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/34951/>

10) Официальный интернет-портал правовой информации:

<http://publication.pravo.gov.ru/SignatoryAuthority/foiv27212>

11) Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА:

<https://rusada.ru/education/online-training/>

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Авторы-составители: Денисов К.Г., Ерегина С.В., Кулдин Е.Л. - М.: Федерация дзюдо России, 2022. - 185 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с.
3. Методические рекомендации / С.В. Ерегина. - М.: Федерация дзюдо России, 2015. - 322 с.
4. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (например дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. - Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015 - 144 с.
5. Отаки Т. Техника дзюдо / Т. Отаки, Д.Ф. Дрэгер, пер. с англ. Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 592 с.
6. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М. Новыша. - М.: Издательство Эксмо, 2005. - 192 с.
7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 531 с.
8. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. - 216 с.

Методические указания

9. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.А. Гаврилова - Москва: 2021. - 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)
10. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.В. Федотова - Москва: 2022. - 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Информационные образовательные ресурсы:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ([http:// school- collectio №. edu.ru](http://school-collection.edu.ru));
- Федеральный центр информационных образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>);
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам ([http://wi№edow. edu.ru](http://window.edu.ru));
- Федеральный портал «Российское Образование» ([littp:Awww.echi.in](http://www.echi.in));
- Российский общеобразовательный портал ([http://www.school.edu. ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp));
- Сеть творческих учителей (<http://www.it-№.ru>).