

Орган местного самоуправления  
«Управление по физической культуре и спорту Каменск-Уральского городского округа»  
(ОМС «Управление спорта»)

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва города Каменска-Уральского»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУДО «СШОР»  
от 27.02.2023 г.  
Протокол № 2



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «СШОР»  
Д.А.Тихонцев  
«14» марта 2023г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «дзюдо»**

Возраст обучающихся: от 7 лет до (возраст не ограничен)  
Срок реализации программы: 12 лет

Составитель:  
Гиматова Татьяна Сергеевна  
инструктор-методист

г. Каменск-Уральский  
2023 год

## Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
	<b>Пояснительная записка</b>	3
	Характеристика вида спорта «дзюдо» и его отличительные особенности.	4
<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	6
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта «дзюдо»</b>	7
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	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	24
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	24
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	26
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»</b>	32
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.2	Учебно-тематический план	46
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.</b>	50
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	50
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	50
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	52
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	52

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (утвержден приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1074)
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (утвержден приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1305)
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки";
- Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК);
- Учредительными документами и локальными нормативными актами учреждения.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки – от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спорта и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной

подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

### **Характеристика вида спорта «дзюдо» и его отличительные особенности.**

«Дзюдо» – дословно «Мягкий путь» (в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882 году. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо и Международной федерации дзюдо.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов общественников и судей.

В целом, занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Дзюдо как самостоятельный вид спортивного единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства. В основе технических приемов дзюдо лежат способы борьбы с противником в положении стоя и лежа. Удары здесь не применяются, единоборство состоит в выполнении самых разнообразных удержаний, бросков и болевых приемов.

Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Такая техника требует высокой физической подготовленности, гибкости, координации движений. Физическая сила в чистом виде в дзюдо применяется редко, поскольку акцент делается на правильном и техничном выполнении элементов борьбы.

Современное дзюдо преподается как в своем классическом варианте, и в спортивной модификации. Спортивные бои направлены, разумеется, на выявление сильнейшего противника, в то время как занятия традиционным дзюдо в большей степени имеют целью развитие в человеке боевого духа и демонстрацию физических возможностей.

Тренировки в дзюдо требуют особого снаряжения, выполненного в традиционном стиле, характерном для Японии. Кимоно дзюдоиста называется «дзюдоги» и состоит из хлопчатой куртки, брюк и пояса. Современная форма в дзюдо имеет два основных цвета – белый и синий. Обувь для тренировок и состязаний не применяется. Занятия во избежание травм проводятся на специальном плотном ковре, именуемом «татами».

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:

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.

Номер-код вида спорта «дзюдо» 035 000 1611Я

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 27 кг	035	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Д
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 33 кг	035	046	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 44+ кг	035	047	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 46+ кг	035	048	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 57+ кг	035	049	1	8	1	1	Д
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 66+ кг	035	050	1	8	1	1	Ю
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
дзю-но-ката	035	040	1	8	1	1	Я
катамэ-но-ката	035	041	1	8	1	1	Я
кимэ-но-ката	035	042	1	8	1	1	Я
нагэ-но-ката	035	043	1	8	1	1	Я
кодокан-госин-дзюцу	035	044	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

## I. Общие положения

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

**1.2** Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта «дзюдо»

**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 представлены в таблице.**

Приложение к ФССП № 1

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

Программы реализуются для детей и для взрослых (ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-03).

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу (п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-03). К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы (п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ). При составлении Программы следует использовать данные понятия.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься дзюдо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

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 участие 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».

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634)

Приложение к ФССП № 2

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Этапы нормативов	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

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в дзюдо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок



каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

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

**2.3.1.** Формы занятий по дзюдо определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

- типу организации - тренировочные и внетренировочные,
- направленности - обще подготовительные, специализированные, комплексные,
- содержанию тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию тренировочных занятий. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по:

- **цели** (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- **количественному составу** спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

*На тренировочных занятиях* усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

*Контрольные занятия* обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по ОФП и СФП.

*Соревновательные занятия* применяются для формирования у борцов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне тренировочных форм занятий в организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.). Тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и в группах учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются тренерским советом организации.

Проведение занятий по дзюдо возлагается на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3. 7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказ № 634)

**2.3.2.** Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

## 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
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	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных

образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

**2.3.3.** Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей борцов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в дзюдо многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки борца и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки борцов.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов-борцов:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

Приложение к ФССП № 4

#### **Объем соревновательной деятельности**

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

Под соревновательной деятельностью в настоящей Программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена. Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими

задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными, отборочными и главными (проходящими в рамках официальных соревнований).

#### **Работа по индивидуальным планам.**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634)

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла; - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации; - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 приказа № 634)

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	2	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
				10		8
1	Общая физическая подготовка	187	220	182	173	194
2	Специальная физическая подготовка	10	29	123	201	254
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	47	76	99
4	Техническая подготовка	93	145	283	350	524
5	Тактическая подготовка	6	6	23	27	32
6	Теоретическая подготовка	6	6	20	24	29
7	Психологическая подготовка	5	5	15	20	26
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4
9	Инструкторская практика	-	-	8	20	22
10	Судейская практика	-	-	5	18	20
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	12	15	28
12	Восстановительные мероприятия	1	1	7	9	16
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248

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

Приложение к ФССП № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка %	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18
2	Специальная физическая подготовка %	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22
3	Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	6-8	8-9	8-10
4	Техническая подготовка %	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8
6	Инструкторская и судейская практика %	-	-	1-3	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

**2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освещение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года



	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
<b>4.</b>	<b>Развитие теоретического мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - решение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

### Приложение № 3 к Программе

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	1-2 раза в год	Тема: «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена», «Планирование рациона питания»
	Викторины, спортивные подвижные игры.	1-2 раза в год	Викторина – «Играй честно» Веселые старты – «Честная игра»
	Родительское собрание.	1 раз в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Формирование правильных пищевых привычек детей».
	Онлайн-обучение для тренеров на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата

	Участие в онлайн-вебинарах и семинарах для тренеров.	По назначению	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	2-4 раза в год	Тема: «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена» «Планирование рациона питания» «Употребление БАДов и спортивного питания. Вред или польза»
	Викторины, спортивные подвижные игры.	1-2 раза в год	Викторина – «Играй честно» Веселые старты –«Честная игра»
	Родительское собрание.	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Формирование правильных пищевых привычек детей» «Круг общения и его роль» «Гормональные изменения»
	Онлайн-обучение для тренеров на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Участие в онлайн-вебинарах и семинарах для тренеров.	По назначению	По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	2 -3 раза в год	Тема: «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена» «Планирование рациона питания» «Употребление БАДов и спортивного питания. Вред или польза» «Лекарственные средства и как принимать» «Потеря концентрации - проблема сна» «Гормональные изменения»

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач – подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе дзюдо.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений, показа различных физических упражнений, проведения подготовительной и заключительной частей урока, приобретения навыков обучении приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного мероприятия. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Навыки и умения</b>
<p>Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)</p>	<p>Должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;</li> <li>- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).</li> </ul> <p>Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.</p> <p>Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.</p> <p>Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник самоконтроля: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.</li> </ul> <p>Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.</p>

	Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.
--	--

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на: медицинские, медико-биологические, педагогические, и психологические.

### **1. Медицинские и Медико-биологические средства восстановления.**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки. Следует дать описательную характеристику Данным мероприятиям.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице.

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства.	Врачебно - педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

Медицинская деятельность в спортивной школе ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н).

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спорта и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведение мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсмена.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородо-терапию (кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки), теплотерапию (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и др. процедуры), электростимуляции. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства.

**Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.**

## **2. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление и работоспособности:**

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## **3. Психологические методы восстановления.**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему соревнованию диктуется задачами. К их числу относятся:

- осознание своеобразия сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после соревнования и вновь мобилизоваться к последующим соревнованиям.

Итогом психологической подготовки спортсмена должно явиться состояние психологической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника.

### **Примерный восстановительный комплекс для групп ССМ.**

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- отдых на кушетках, креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 час).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 час. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 час. Объем восстановительных средств в месячных циклах (максимально до 14 час) и годовых циклах (от 8-100 час) определяется в соответствии с особенностями подготовки. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную подготовку и техническую подготовку.

### **Методические рекомендации.**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### **III. Система контроля**

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

##### **1. На этапе начальной подготовки:**

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

##### **2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

##### **3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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



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

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

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется согласно утвержденного в учреждении положения «О промежуточной и итоговой аттестации обучающихся». С целью оценки результатов освоения Программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся используется метод контрольных упражнений и вопросов, не связанным с физическими нагрузками (далее тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.. Контроль должен быть комплексным, организовываться по предметным областям Программы, основываться на объективных и количественных критериях.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года с целью оценки результатов освоения Программы по предметным областям после каждого года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью оценки результатов освоения Программы после окончания обучения на базовом уровне Программы. Успешная итоговая аттестация на базовом уровне Программы служит основанием для зачисления обучающегося на углубленный уровень Программы, или на программы спортивной подготовки.

***При аттестации обучающихся по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»*** обучающимся предлагается ответить на 3 вопроса в устной или письменной форме. Оценивается полнота, точность ответов. Комиссия оценивает ответы и аттестует обучающегося по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо полно раскрыть содержание вопросов, чётко и правильно дать определения, раскрыть содержание понятий, верно использовать спортивные термины, для доказательства использовать различные выводы из наблюдений и опытов, отвечать самостоятельно.

***При аттестации обучающихся по предметной области «Общая физическая подготовка»*** обучающимся предлагается выполнить комплекс контрольных упражнений. Комиссия оценивает результаты в соответствии с таблицами Приложения к ФССП № 6,7,8,9.

***При аттестации обучающихся по предметной области «избранный вид спорта - дзюдо»*** обучающимся предлагается выполнить комплекс контрольных заданий или провести учебный поединок. Комиссия оценивает результаты по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо успешно выполнить не менее 60% задания. При оценивании также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся.

***При аттестации обучающихся по вариативным предметным областям.*** Комиссия учитывает оценку, которую формирует тренер-преподаватель на основании текущей успеваемости обучающегося по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо успешно освоить не менее 60% учебных заданий.

После проведения промежуточной аттестации комиссией делается заключение о прохождении промежуточной аттестации каждым обучающимся.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и, выполнившие все требования, зачисляются на следующий год обучения.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ)

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

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

Приложение к ФССП № 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
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 6м	Количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
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)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	Количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
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)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>				
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	см	не менее	
			+4	+5

**5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет**

5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50

**6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет**

6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	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 x 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**

8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Дзюдо»**

Приложение к ФССП № 7

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</b> 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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</b> 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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</b> 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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</b>				
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
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин:</b>				
для юношей — «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек — «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			105	100
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для</b>				
<b>Спортивных дисциплин:</b>				
для юношей — «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек — «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</b>				
для юношей — «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;				

для девушек — «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более 9,8      10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее 14      12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 125      120
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:</b> для юношей — «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек — «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более 10,0      10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее 12      11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 115      105
<b>9. Уровень спортивной квалификации</b>			
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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

Приложение к ФССП № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b> для юношей (мужчин) — «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) — «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>				
для юношей (мужчин) — «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;				
для девушек (женщин) — «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>				
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»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не более	
			9,6	10,2
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			16	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			170	150
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>				
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.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не более	
			9,8	10,4

4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			14	13
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			160	145
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»		

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки возможно предусмотреть нормативы (испытания) по иным видам подготовки (теоретическая, техническая и т.д.)

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

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

###### **Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки**

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного дзюдоиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям дзюдо;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности. Для групп первого года

обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания дзюдо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике дзюдо на последующих этапах многолетнего тренировочного



процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

В таблице представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

### **Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1- й год	2- й год
1	2	3
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		
1.1. Техника безопасности	2	2
1.2. Правила соревнований	2	2
1.3. Гигиена и профилактика травматизма	1	2
1.4. Краткая история вида спорта	1	2
1.5. Краткие сведения строения человека	1	2
1.6. Навыки оказания первой медпомощи	1	1
1.7. Морально- психологическая подготовка	1	1
1.8. Анализ соревнований	-	1
1.9. Методика самостоятельной тренировки	-	1
Всего часов:	9	14
<b>II. Практическая подготовка</b>		
2.1. Общая физическая подготовка	131	198
2.2. Специальная физическая подготовка	128	190
2.3. Техничко - тактическая подготовка	41	61
2.4. Восстановительные мероприятия	3	5
Всего часов:	303	454
<b>Итого часов:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>

#### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях дзюдо, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности.
2. Знание государственной атрибутики, гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
3. Правила соревнований по виду спорта.
4. Краткая история вида спорта и олимпийского движения.
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
6. Навыки оказания первой медицинской помощи.
7. Морально -психологическая подготовка.

8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
10. Методика тренировки.
11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела физкультурно-спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера.

Юный дзюдоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являться: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

### ***Специальная физическая подготовка***

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники дзюдо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости дзюдоиста;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

### ***Техническая подготовка***

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность — определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального

падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки Юный дзюдоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

В таблице указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных дзюдоистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

### Примерный материал по технической подготовке

Наименование техники	Наименование техники на японском языке
Приветствие (поклон) Приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и уход с татами) Приветствие в положении на коленях	Рэй татаи- рэй дза-рэй
пояс(завязывание пояса)	оби
стойки	камаэ
высокая стойка фронтальная высокая правосторонняя высокая левосторонняя высокая	сидзэнтай сидзэнхонтай мигисидзэнтай хидарисидзэнтай
низкая стойка фронтальная низкая правосторонняя низкая левосторонняя низкая	дзиготай дзигохонтай мигидзиготай хидаридзиготай
передвижения	синтай суриаси цугиаси
скользящий переставной шаг	тайсабаки
приставной шаг	укэми усироукэми екоукэми маэукэми маэмавариукэми
повороты	кумиката миги сидзэнтай кумиката хидари сидзэнтай кумиката миги дзиготай кумиката хидари дзиготай кумиката
2 типа поворотов на 90 градусов,	кудзуси
бросок через спину бросок через голову подсадом голенью	нагэ вадза цури-госи

передняя подножка передняя подсечка	сэои-нагэ суми-гаэси
зацеп разноименной ноги изнутри	гаи-отоси
отхват	хараи-цурикоми-аси
подсечка изнутри	о ути-гари
боковая подсечка	осото-гари
подхват под две ноги	ко ути-гари
подхват изнутри	дэаси-бараи
контрприемы	утимата
боковая подсечка от боковой подсечки	томозэ-нагэ
комбинации	каэси вадза
зацеп изнутри – бросок через спину	цубамэ-гаэси
фиксирующие приемы	рэнраку вадза
удержания	о ути-гари-сэои-нагэ
удержание сбоку с захватом руки и головы	катамэ вадза
удержание со стороны плеча с захватом руки и головы	осазкоми вадза
удержание поперек	кэса-гатамэ
удержание верхом	ката-гатамэ
болевые приемы	екосихо-гатамэ
рычаг руки поперек	татэ-сихо-гатамэ
узел локтевого сустава	кансэцу вадза
удушающие приемы	дзюдзи-гатамэ
удушающий обратным захватом одноименных отворотов (ладони к себе)	удэ-гарами
уходы из опасных положений	симэ вадза
захватывая ногу ТОРИ ногами	гяку-дзюдзи-дзимэ
через «мост» - накатом	ногарэката
через «мост» с захватом головы ТОРИ и упором в живот	уход от кэса-гатамэ
бросок через голову подсадом голенью	уход от татэ-сихо-гатамэ
через «мост» с захватом штанины ТОРИ	уход от кэса-гатамэ
бросок через спину	уход от еко-сихо-гатамэ

### **Программный материал практических занятий на тренировочном этапе**

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике дзюдо. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой дзюдо и физической подготовленностью занимающихся.

### **Примерный тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе**

Разделы подготовки	Год обучения				
	1	2	3	4	5
<b>1. Теория (рекомендуемый перечень)</b>					
1.1. Теория безопасности	4	4	5	6	6
1.2. Физическая культура и спорт в России	3	4	5	5	6
1.3. Влияние физических упражнений на организм	4	4	5	6	6
1.4. Физиологические основы тренировок дзюдоиста	4	4	5	6	6
1.5. Методика обучения основам тренировки	4	5	5	6	7
1.6. Планирование тренировки дзюдоиста	4	5	5	6	7
1.7. Основы техники и тактики дзюдо	4	5	5	6	7
1.8. Анализ соревнований	4	5	5	6	7
<b>Всего часов</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>52</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>					
2.1. Общая физическая подготовка	112	131	150	168	188
2.2. Специальная физическая подготовка	132	153	175	196	218
2.3. Техничко-тактическая подготовка	280	328	374	421	468
2.4. Участие в соревнованиях	44	51	58	66	73
2.5. Восстановительные мероприятия	6	7	8	10	10
2.6. Судейская практика	19	22	25	28	31
<b>Итого часов</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

#### *Теоретическая подготовка*

##### 1. Техника безопасности

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

##### 2. Патриотическое воспитание

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

##### 3. Физическая культура и спорт в России

Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

##### 4. Влияние физических упражнений на организм

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий дзюдо.

Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

5. Физиологические основы тренировки дзюдоиста Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

6. Основы методики обучения и тренировки дзюдоиста

Средства и методы тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

7. Планирование тренировки дзюдоиста

Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий дзюдоиста.

8. Основы техники и тактики дзюдо средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника.

Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

Анализ соревнований.

Просмотр видеоматериалов по дзюдо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров дзюдо и личной борьбе учащихся, анализ и динамика их выступлений.

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирован в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

### **Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. Для спортсменов характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков.

За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо в соответствии с таблицей №21. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный дзюдоист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

В таблице указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных дзюдоистов за период подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер. К соревнованиям могут быть допущены лица, занимающиеся на тренировочном этапе, успешно сдавшие переводные нормативы, прошедшие медицинский осмотр и только среди спортсменов своей квалификации.

#### **Технические действия и их терминология соответствующих уровню подготовки**

Технические действия	Терминология на японском языке
1	2
подсечка в колено	хидза-гурума
передняя опорная подсечка	сасаэ-цурикоми-аси
бросок через бедро с захватом руки и туловища (корпусной)	уки-госи*
бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом	о-госи
бросок через бедро с захватом руки и головы	коси-гурума
бросок через бедро с захватом руки и отворота	цурикоми-госи
боковая подсечка от зацепа изнутри под разноименную ногу	о тги-гаэси

боковая подсечка под две ноги	окури-аси-бараи
зацеп снаружи	ко-сото-гакэ
боковая подножка седом	еко-отоси
бросок через ногу	аси-гурума
бросок через бедро подсадом бедром и голенью	ханэ-госи
передняя подсечка	хараи-цурикоми-аси
задняя подножка седом	тани-отоси
подсад бедром и голенью с захватом руки под плечо	ханэ-макикоми
бросок через бедро, вскидывая на бедро	уцури-госи
бросок через ногу вперед	о-гурума
бросок вращением с захватом руки под плечо	сото-макикоми
бросок выведением из равновесия рывком	уки-отоси
задний подхват под две ноги	осото-гурума
передняя подножка седом	уки-вадза
передняя подножка на пятке	еко-вакарэ
бросок через грудь седом	еко-гурума
обратный бросок через бедро	усиро-госи
бросок через грудь прогибом	ура-нагэ
бросок выведением из равновесия толчком	суми-отоси
боковая подсечка в падении	еко-гакэ
задняя подсечка от передней подножки	косото-гари от таи-отоси
от подхвата под две ноги (зацепом снаружи)	хараи-госи-гаэси
отхват от отхвата	осото-гаэси
выведением из равновесия от подхвата изнутри	угимата-сукаси
подхват изнутри от зацепа снаружи	угимата от косото-гакэ
бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри	ко тги-гаэси
бросок через бедро, вскидывая на бедро от любого броска через бедро	уцури-госи от гosi-вадза
задняя подножка седом от броска через спину	тани-отоси от сэои-нагэ
рычаг коленом от удушающего отворотом спереди	хидза-гатамэ от цуккоми-дзимэ
рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками	удэ-гатамэ от ретэ-дзимэ
удушающий ногами от удержания поперек	санкаку-дзимэ от еко –сихо-гатамэ
удушающий рукавами от удержания верхом	содэ-гурума-дзимэ от татэ-сихо-гатамэ о-госи-о ути-гари
бросок через бедро с захватом руки и туловища – зацеп изнутри	о ути-гари – утимата – татэ-сихо-гатамэ
зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом	ко ути-гари – коси-гурума – кэса-гатамэ
зацеп изнутри – зацеп снаружи – удержание поперек	о ути-гари – косото-гакэ – еко-сихо-



	гатамэ ко ути-гари – таи-отоси – усиро- кэса-гатамэ
подсечка изнутри – передняя подножка – обратное удержание сбоку	ко ути-гари – о ути-гари – харай- цурикоми-аси – ками-сихо-гатамэ
подсечка изнутри – зацеп изнутри – передняя подсечка – удержание со стороны головы	цури-госи – о ути-гари – угимата – татэ-сихо-гатамэ дзюдзи-гатамэ – уки-гатамэ – дзюдзи-гатамэ
бросок через бедро с захватом пояса на спине – зацеп изнутри	дзюдзи-гатамэ – татэ-сихо-гатамэ
подхват изнутри	осото-гари – аси-гурума – кэса- гатамэ
удержание верхом	утимата – таи-отоси – дзюдзи- гатамэ
рычаг локтя поперек – удержание – рычаг локтя	осото-гари – сасаэ-цурикоми-аси – еко-сихо-гатамэ
рычаг локтя поперек – вариант удержания верхом	утимата – суми-гаэси – татэ-сихо- гатамэ
отхват – бросок через ногу – удержание сбоку	ко ути-гари – екотомоэ-нагэ – дзюдзи-гатамэ
подхват изнутри – передняя подножка – рычаг локтя поперек	окури-эри-дзимэ – дзюдзи-гатамэ
отхват – передняя опорная подсечка – удержание поперек (в стойке комбинация разнонаправленная)	катаха-дзимэ – татэ-сихо-гатамэ
подхват изнутри – бросок через голову подсадом голенью – удержание верхом	санкаку-дзимэ – кудзурэ-ками сихо- гатамэ
подсечка изнутри – бросок через голову упором стопой в живот – рычаг локтя поперек	гяку-дзюдзи-дзимэ – татэ-сихо- гатамэ
удушающий отворотом сзади – рычаг локтя поперек	дэаси-бараи от ко ути-гари
удушающий отворотом сзади, блокируя руку – удержание верхом	ура-нагэ от госи-вадза
через голову подсадом голенью от броска захватом двух ног	хиккоми-гаэси от моротэ-гари
обратный бросок через бедро от атаки броском через бедро	усиро-госи от госи-вадза
выведение из равновесия рывком (скручиванием) от выведения из равновесия толчком	уки-отоси от суми-отоси
удушающий ногами захватом руки и головы	санкаку-дзимэ
удушающий отворотом сзади	окури-эри-дзимэ
удушающий при помощи рукавов	содэгурума-дзимэ
удушающий двумя руками	ретэ-дзимэ
удушающий отворотом спереди	цуккоми-дзимэ
удушающий с захватом одноименных отворотов (одна ладонь к себе, другая от себя)	ката-дзюдзи-дзимэ
удушающий с захватом одноименных отворотов (ладони от себя)	нами-дзюдзи-дзимэ
удушающий одной рукой	кататэ-дзимэ

удушающий отворотом сзади блокируя руку	катаха-дзимэ
удушающий предплечьем сзади	хадака-дзимэ
рычаг локтевого сустава ногами	аси-гатамэ
рычаг локтевого сустава через колено (или при помощи колена)	хидза-гатамэ
рычаг локтевого сустава захватом двумя руками	тэ-гатамэ
рычаг локтевого сустава через живот	хара-гатамэ
рычаг локтевого сустава с захватом ногами руки и головы	санкаку-гатамэ
рычаг локтя поперек от удушающего захватом одноименных отворотов спереди	дзюдзи-гатамэ от гяку-дзюдзи-дзимэ
узел локтя от удержания верхом	удэ-гарами от татэ-сихо-гатамэ
рычаг локтя с упором руки в плечо	удэ-гатамэ
болевой прием с захватом руки под плечо	ваки-гатамэ
удержание «поплавок» (от болевого приема)	уки-гатамэ
обратное удержание сбоку	усиро-кэса-гатамэ
передняя подсечка под опорную ногу, задняя подсечка	сасаэ-цурикоми-аси – косото-гари
отхват, зацеп снаружи	о сото-гари – ко сото-гакэ
бросок через спину, передняя подножка	иппон-сэои-нагэ – тани-отоси
бросок через спину, зацеп изнутри одноименной ногой	иппон-сэои-нагэ – ко тги-макикоми
передняя подножка, задняя подножка	таи-отоси – о сото-отоси
подхват изнутри, зацеп изнутри	утимата – о ути-гари
боковая подсечка под две ноги, отхват	окури-аси-бараи – о сото-гари
боковая подсечка, передняя подножка	дэ- аши-бараи – таи-отоси
зацеп одноименной ноги снаружи с захватом пояса на спине через одноименное плечо от броска через грудь	осото гари от ура-нагэ
через бедро, вскидывая на бедро от зацепа одноименной ноги снаружи	уцури госи от осото-гари
через грудь седом от броска через бедро с захватом руки и головы	еко-гурума от коси-гурума

### **Программный материал практических занятий для этапа спортивного совершенствования**

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного

опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых “коронных” приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

### **Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования**

Разделы подготовки	Год обучения		
	1	2	3
1	2	3	4
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1. Техника безопасности	5	6	6
1.2. Физическая культура и спорт	5	6	6
1.3. Краткие сведения строения и функция организма	5	6	6
1.4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста	5	6	6
1.5. Планирование подготовки дзюдоиста	6	6	6
1.6. Техника и тактика дзюдо	6	6	7
1.7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	6	6	7
1.8. Анализ выступления соревнованиях	6	6	7
1.9. Методика самостоятельной тренировки	6	6	7
Всего часов:	50	54	58
<b>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
2.1. Общая физическая подготовка	187	203	218
2.2. Специальная физическая подготовка	262	284	306
2.3. Техническая подготовка	587	635	684
2.4. Участие в соревнованиях	106	115	124
2.5. Восстановительные мероприятия	12	14	15
2.6. Судейская практика	44	47	51
Всего часов:	1198	1298	1398
<b>Итого часов:</b>	1248	1352	1456

#### *Теоретическая подготовка*

##### 1. Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

##### 2. Физическая культура и спорт в России

Спортивные федерации. Федерация дзюдо в России. Структура и работа федерации.

Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

### 4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста

Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

### 5. Планирование подготовки дзюдоиста

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия.

### 6. Техника и тактика дзюдо

Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела дзюдоиста. Методика обучения техническим действиям.

### 7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью

Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

### 8. Анализ выступления на соревнованиях

Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

### 9. Методика самостоятельной тренировки

Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

## ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка на этапе спортивного направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: Бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км., Кросс 3000 м., Плавание 100 м., Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

## ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя:

броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

### ***Технико-тактическая подготовка***

Учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы.

Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. Изучаются и используются в практической работе технические действия неклассического дзюдо, а также других видов единоборств, прежде всего, самбо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации, для проведения коронных и вспомогательных приемов представлены в таблице.

### **Технические действия и их терминология**

<b>Технические действия</b>	<b>Технические действия на японском языке</b>
Отхват	o-soto-gari
Подхват под одну ногу или передний подхват	goshi harai
Подхват изнутри	uchi-mata
Передняя подножка	tai-atoshi
Бросок через плечо	seoi-nage
бросок через спину	seoi-nage
бросок через голову с упором стопы в живот	tomoe-nage
бросок через голову с подсадом голенью.	sumi-gaeshi

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

## 4.2. Учебно-тематический план

Приложение № 4 к Программе

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Кратное содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		

специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревнований деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.	

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



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

**5.1.** Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия 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».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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».

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

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

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Приложение к ФССП № 10

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Гантели	6 шт	9.	Татами	158 листов 1x1
2.	Резина	33 шт	10.	Одностороннее табло для дзю-до	2 шт
3.	Секундомер	3 шт	11.	Многофункциональный тренажер	1 шт
4.	Штатив	2 шт	12.	Скамья для пресса	1 шт
5.	Видеокамера	2 шт	13.	Тренажер	1 шт
6.	Весы	3 шт	14.	Телевизор	1 шт
7.	Штанга наборная 120 кг	3 шт	15.	Манекен для борьбы	1 шт
8.	Канат для лазания	3 шт			

## Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение к ФССП № 11

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

### **6.2.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.**

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

### **6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.**

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

### **6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения.

Сопровождение Программы осуществляется через размещение информации на:

- информационных стендах учреждений (в соответствии с дислокациями вида спорта),
- интернет-ресурсах (новости, фото-видео, сопровождение):
  - официальный сайт учреждения <http://sduschor-ku.ru/>,
  - группа в VK <https://vk.com/public210876659>
- пост-релизы спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий в городских СМИ - Спортивный портал Каменска-Уральского <https://sport-kamensk.ru/>

### **Перечень интернет-ресурсов, используемых в работе:**

- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
- Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
- Федерация дзюдо России (<https://judo.ru>)

### Список методической литературы:

1. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 69.
2. Буланцов, А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях / А.М. Буланцов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 5(75). – 2011. – С. 28-30.
3. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на этапе начальной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Вержбицкий Игорь Владимирович. – Майкоп, 2012. – 24 с.
4. Дзюдо. Программа: примерная программа спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва / А.О. Акопян [и др.]. - М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
5. Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девушек до 17 лет по ката / А.В. Ильин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 3 (73). – 2011. – С. 85-87.
6. Лушников, А.Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Лушников Александр Юрьевич. - Москва, 2010. - 24 с.
7. Неробеев., Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма / Неробеев Ю.Н., Тараканов Б.И.: монография – СПб, 2012. – 140 с.
8. Омарова, П.Г. Содержание и структура тренировочного процесса дзюдоисток / Омарова П.Г., Тихонова И.В. // Тезисы докладов XXXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2010. – С. 128.
9. Омарова, П.Г. Основные тактические действия дзюдоисток / Тихонова И.В., Омарова П.Г. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». – М.: Физическая культура, 2010. – С.74-75.
10. Омарова П.Г., Тихонова И.В. Целесообразность первоочередности изучения бросков с собственным падением в женском дзюдо / П.Г. Омарова, И.В. Тихонова // Актуальные вопросы... - Т.13. – Краснодар, 2011. – С. 87-89.
11. Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. – СПб., 2010. - 24 с.