

СОГЛАСОВАНО:

Представителем трудового коллектива



Романов В.А.
(протокол от 30.12.2022г. № 2)



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

Срок реализации – 6-9 лет

г. Красноуральск

2023

Содержание

I. Общие положения-----	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-----	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки -----	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке -----	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки -----	4
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке-----	6
2.5. Спортивные соревнования дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке -----	6
2.6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке -----	6
2.7. Рекомендуемый календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке-----	9
2.8. Рекомендуемый план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке-----	10
2.9. Рекомендуемые планы инструкторской и судейской практики дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке-----	11
2.10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств. -----	11
III. Система контроля -----	17
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)-----	17
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки-----	36
4.2. Рекомендуемый учебно-тематический план представлен в приложении №1 к дополнительной образовательной программе по спортивной подготовке -----	36
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам -----	37
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-----	37
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке-----	39
6.2. Кадровые условия реализации Программы. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками-----	40
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы Нормативные документ-----	41
Приложение №1-----	42

I. Общие положения

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 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" (далее – ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- на этапе начальной подготовки – 3-4 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет;

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 подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет на этап подготовки 3-5 года обучения на тренировочном этапе. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки вид спорта «Дзюдо» представлены в Таблице № 1.

Таблица №1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6

2.2 Объем дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Дзюдо» представлены в Таблице №2.

Таблица №2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3х лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

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

Учебно-тренировочные занятия:

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2.4 . Учебно-тренировочные мероприятия дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Дзюдо» представлены в Таблице №3.

Таблица № 3.

№п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

2.5. Спортивные соревнования дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Дзюдо» представлены в Таблице №4.

Таблица № 4.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До одного года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	4	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15

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

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

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

2.6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Дзюдо» представлены в Таблице №5.

Таблица № 5.

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

2.7. Рекомендуемый календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Дзюдо» представлены в Таблице №6.

Таблица № 6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года

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

достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов
------------------------------------	--

2.8. Рекомендуемый план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Дзюдо» представлены в Таблице №7.

Таблица № 7.

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

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.9. Рекомендуемые планы инструкторской и судейской практики дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Дзюдо» представлены в Таблице № 8.

Рекомендуемый план инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

Умения и навыки	Этап спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
Работа с документацией	Заполнение и ведение протокола соревнований	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии)
Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд	Разбор соревнований и установки на соревнования

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

Виды восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Психологические средства восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются *медицинские средства* восстановления:

- витаминизация;
- гигиенические средства;
- физиологические средства.

Применяемые *физиологические средства* восстановления делятся на постоянные и периодические.

Постоянные физиологические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание; - витаминизация; - укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

III. Система контроля

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

3.1. 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;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2. 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.

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

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Дзюдо» представлены в Таблицах № 9,10.

3.6.

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

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	

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

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

Таблица № 10.

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

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

2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
5.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44				

кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг"			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,1 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			11 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100 90
6.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125 120
7.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее
			12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115 105
8.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

3.6. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблице №11. Уровень квалификации устанавливается только для учебно-тренировочного этапа подготовки.

Таблица №11.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Тренировочный этап	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование теоретических знаний и практических умений по физической культуре и дзюдо;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
 - овладение основами техники и тактики дзюдо;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта дзюдо.

Содержание образования на *начальном этапе подготовки* обучения в соответствии с учебным планом

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>Начальный этап подготовки</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Теоретическая подготовка:		
1. Теория и методика физической культуры и спорта		
<i>Физическая культура человека и общества</i>		
Понятие «Физическая культура».	+	+
Физическая культура как составная часть общей культуры.	+	+
Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	+	+
<i>Гигиенические требования к занимающимся спортом</i>		
Строение тела.	+	+
Понятие о гигиене и санитарии.	+	+
Общие представления об основных системах энергообмена человека.	+	+
Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	+	+
Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.	+	+
Жизненная ёмкость лёгких.	+	+
Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода.	+	+
Режим и питание.		

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>Начальный этап подготовки</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Общий режим дня.	+	+
Режим учёбы и отдыха.	+	+
Двигательный режим, его значение.	+	+
Режим питания, регулирование веса.	+	+
Пищевые отравления и их профилактика.	+	+
<i>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте</i>		
Простудные заболевания у спортсменов.	+	+
Причины и профилактика.	+	+
Закаливание организма спортсмена.	+	+
Виды закаливания.	+	+
Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции их пути их распространения.	+	+
Травматизм в спорте.	+	+
Техника безопасности на занятиях.	+	+
Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма.	+	+
<i>Основные теоретические сведения по дзюдо</i>		
Изучение правил соревнований по дзюдо.	+	+
Этикет дзюдо.	+	+
Запрещённые движения в дзюдо.	+	+
Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.	+	+
Оборудование и инвентарь дзюдо.	+	+
Врачебный контроль, самоконтроль.	+	+
Спортивный массаж.	+	+
Практическая подготовка:		
<i>физическая подготовка</i> обучающихся (<i>общая и специальная</i>) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.		
2. Общая физическая подготовка		
Сила - подтягивание на перекладине; лазанье по канату; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа на спине; приседание; прыжки из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Подвижные игры.	+	+
Быстрота - бег 30 м.;60м.; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.; 10 кувырков вперёд на время; подвижные игры и эстафеты; прыжки через скакалку; челночный бег 3x10м.;бег на месте за 10 сек.; прыжки из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев за 20 сек.;	+	+
Гибкость – мост наклон назад из стойки; забегание на борцовском мосту; кувырок назад в полушпагат; передвижение на борцовском мосту; шпагат: продольный, поперечный; выворотность : стопы, коленного сустава, бедра; упражнения на гимнастической стенке ;с гимнастической палкой, упражнения	+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>Начальный этап подготовки</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
для формирования осанки; стойка на лопатках; круговые движения: головы, туловища, таза; подвижные игры.		
Ловкость – стойка на голове, руках, лопатках; кувырок вперёд, назад(в паре, вдвоём, втроём),боком через левое(правое) плечо; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с мячом в руках; подъём разгибом ;боковой переворот; спортивные игры – футбол, баскетбол, регби и т. д.; подвижные игры – в касания, в захваты; эстафеты ; равновесие (ласточка); прыжки на месте с поворотом на 90,180.360 градусов; метание теннисного мяча :на дальность, после кувырка вперёд, на точность; перебрасывание мяча в парах ; строевые упражнения; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом; перешагивание через набивной мяч.	+	+
Выносливость – кроссовая подготовка; подвижные игры; перебрасывание набивного мяча в парах ; выполнение ранее изученных упражнений с увеличением времени выполнения упражнения и с отягощением.	+	+
3. Специальная физическая подготовка		
Сила - выполнение бросков, удержаний на более тяжёлых партнёрах; поединки: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, приседание с партнёром на плечах, поднимание партнёра, перенос его на спине, бедре, руках.	+	+
Гибкость – вставание на мост из стойки; забегание на мосту; перевороты на мосту; проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение бросков с максимальной амплитудой;	+	+
Ловкость – выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приёмов в условиях поединка; удары стопой по мячу: падающему, отскакивающему от пола, по катящемуся мячу; в ходе поединка решать задачи – быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма.	+	+
Выносливость – проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания длительное время ;в ходе поединка решать задачи :менять захваты, стойки , положения; применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц; броски манекена.	+	+
4.Техническая подготовка		
Акробатика		
Кувырки вперёд и назад (их разновидности).	+	+
Кувырок через плечо с падение на спину.	+	+
Колесо, кульбит, рандат.	+	+
Переход с переднего моста на задний	+	+
Самостраховка: перекат через плечо с падение на бок, из положения приседа и полу-приседа с падением назад на спину.	+	+
Стойки (сизей)		
Правосторонняя	+	+
Левосторонняя	+	+
Высокая	+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>Начальный этап подготовки</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Средняя.	+	+
Низкая.	+	+
Фронтальная.	+	+
Высокая прямая.	+	+
Полупрямая.	+	+
<i>Передвижения (синтай)</i>		
Обычными шагами (аюмиаси)	+	+
Подшагиванием (цугиаси)	+	+
<i>Дистанции</i>		
Вне захвата	+	+
Дальняя	+	+
Средняя	+	+
Ближняя	+	+
Вплотную	+	+
<i>Повороты (тай - сабаки)</i>		
на 90,180 градусов	+	+
С подшагиванием	+	+
В различных стойках	+	+
Упоры, нырки, уклоны	+	+
<i>Захваты (кумиката)</i>		
За кимоно	+	+
За кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча)	+	+
<i>Падения (укеми)</i>		
На бок	+	+
На спину	+	+
На живот	+	+
Падения через палку, после кувьрка, со стула	+	+
Падение, держась за руку партнёра	+	+
Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка)	+	+
Оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге.	+	+
<i>Положения дзюдоиста</i>		
По отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лёжа на спине, на животе, на боку, сед)	+	+
По отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу)	+	+
Сближение с партнёром (подшагивание, подтягивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаления партнёра, отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра)	+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>Начальный этап подготовки</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой)	+	+
Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием)	+	+
<i>Техника бросков (наге-вадза)</i>		
Боковая подсечка под выставленную ногу (дэ-аши-барай)	+	
Подсечка в колено под отставленную ногу (хидза-гурума)	+	
Передняя подсечка под выставленную ногу (сасэ-цурикоми-аши)	+	
Бросок скручиванием вокруг бедра (уки-гоши)	+	
Отхват (о-сото-гари)	+	
Бросок через бедро подбивом (о-гоши)	+	+
Зацеп изнутри голенью (о-учи-гари)	+	+
Задняя подсечка (ко-сото-гари)	+	+
Подсечка изнутри (ко-учи-гари)	+	+
Бросок через бедро с захватом шеи (коши-гурума)	+	+
Боковая подсечка в темп шагов (окури-аши – барай)	+	+
Передняя подножка (тай-отоши)	+	+
Зацеп с наружи (ко-сото - гаке)		+
Бросок через ногу в сторону (аши-гума)		+
Подсад голенью (нане-гоши)		+
Передняя подсечка под отставленную ногу (хараи—цурикоми-аши)		+
Бросок через голову (томое-наге)		+
<i>Техника сковывающих действий</i>		
Удержание сбоку (хон-кэса-гатамэ)	+	
Удержание с фиксацией плеча головой (ката-гатамэ)	+	
Удержание поперёк (ёко-шихо-гатамэ)	+	
Удержание со стороны головы (ками-шихо-гатамэ)	+	
Удержание верхом (татэ-шихо-гатамэ)	+	
Удержание сбоку с захватом из-под руки (кузурэ-кэса-гатамэ).	+	+
Удержание сбоку с захватом своей ноги (макура-кэса-гатамэ)	+	+
Обратное удержание с боку (уширо-кэса-гатаме)	+	+
Удержание поперёк с захватом руки (кузурэ-ёко-шихо-гатамэ)	+	+
Удержание верхом с захватом руки (кузурэ-татэ-шихо-гатамэ)	+	+
5.Тактическая подготовка		
<i>Тактика проведения захватов, бросков, удержаний</i>		
Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий	+	+
Использование обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний	+	+
<i>Тактика ведения поединка</i>		

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>Начальный этап подготовки</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)	+	+
Проведение поединков с различными партнёрами по заданию тренера	+	+
Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения	+	+
Цель поединка - победить с конкретным счётом, не дать победить противнику с конкретным счётом	+	+
<i>Тактика проведения технико-тактических действий</i>		
Однонаправленные комбинации: передняя подножка-подхват; бросок через спину – передняя подножка и т.д.		+
Разнонаправленные комбинации: задняя подножка – бедро; передняя подножка - зацеп и т.д.		+
<i>Тактика участия в соревнованиях</i>		
Планирование соревновательного дня (режим отдыха, питьевой режим). Планирование дня	+	+
Анализ проведенного соревновательного поединка	+	+
Применения изученной в соревнованиях тактики в условиях соревновательных поединков	+	+
Распределение сил на все поединки соревнований	+	+
Подготовка к поединку - разминка, настрой	+	+
6. Психологическая подготовка и воспитательная работа		
<i>Общая психологическая подготовка и воспитание личности</i>		
Формирование личности спортсмена	+	+
Формирование межличностных отношений	+	+
Развитие спортивного интеллекта	+	+
Развитие специализированных психических функций	+	+
Развитие психомоторных качеств	+	+
Развитие волевых и нравственных качеств	+	+
Формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+
<i>Психологическая подготовка к соревнованиям</i>		
Общая психологическая подготовка к соревнованиям:		
формирование соревновательной мотивации	+	+
формирование соревновательных черт характера	+	+
формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке	+	+
<i>Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях</i>		
формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>Начальный этап подготовки</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
7. Инструкторская и судейская практика - на основании федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо на этапе начальной подготовки данный раздел <i>не предусмотрен</i>	-	-
8.Тренировочные мероприятия (сборы)		
- тренировочные сборы в каникулярный период	+	+
9. Восстановительные мероприятия		
<i>Педагогические средства</i>		
педагогические средства внушения	+	+
упражнения на релаксацию	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+
<i>Гигиенические средства</i>		
рациональный режим дня и питания.	+	+
витаминизация	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закалывающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+
<i>Медико-биологические средства (под наблюдением врача)</i>		
витаминизация	+	+
физиотерапия	+	+
гидротерапия	+	+
все виды массажа	+	+
10. Аттестация (контрольные испытания).		
<i>Промежуточная аттестация</i> – ежегодно (сентябрь, май): - тестирование теоретических знаний; - тестирование физической подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов (66 с.)	+	+
<i>Итоговая аттестация</i> – завершение обучения по программе базового уровня – май <i>четвертого</i> года обучения: - тестирование теоретических знаний; - тестирование физической подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов (67с.).		+
11. Участие в соревнованиях - на основании федерального стандарта спортивной подготовки соревнования по дзюдо на этапе начальной подготовки не предусмотрены. Обучающиеся участвуют в соревновательных (контрольных) схватках, подвижных и спортивных играх, эстафетах и др. (в сетку часов не входит). <i>Показатели соревновательной нагрузки на этапе начальной подготовки:</i> Виды схватки		
тренировочные	-	-
контрольные	6-10	8-12

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>Начальный этап подготовки</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
ОСНОВНЫЕ	-	-
ВСЕГО СХВАТОК ЗА ГОД	6-10	8-12

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

Задачи тренировочного этапа - этап спортивной специализации):

- совершенствование теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- накопление соревновательного опыта.

Содержание образования на *учебно-тренировочном этапе* обучения в соответствии с учебным планом

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
<u>Теоретическая подготовка</u>					
1. Теория и методика физической культуры и спорта					
<i>Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические знания.</i>					
Самоконтроль дзюдоиста. Дневник самоконтроля.	+				
объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс.	+				
субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.	+				
весовой режим дзюдоиста.		+			
водно-солевой обмен.		+			
питание.		+			
закаливание.		+			
самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки соревнований.		+			
<i>Методика тренировки</i>					
Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	+				
основные упражнения(техника, тактика).		+			
вспомогательные упражнения (организационные, рекреационные)		+			
подготовительные упражнения (для развития физических волевых качеств)		+			

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям .					+
поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия.					+
<i>Классификация технике дзюдо</i>					
Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушения.	+				
Японская терминология.	+				
<i>Анализ соревнований</i>					
исправление ошибок	+			+	
выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста.	+			+	
определение путей дальнейшего обучения	+			+	
стенография содержания поединка.		+			
символы технических и тактических действий		+			
основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объём, разнообразие, эффективность.		+			
<i>Планирование подготовки</i>					
периодизация подготовки дзюдоиста.		+			
периоды-подготовительный, соревновательный, переходный.					
этап подготовительного периода (общеподготовительный , специальноподготовительный).		+			
этап соревновательного периода (этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап		+			
переходный этап (переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап)		+			
методы планирования : программно - целевой, моделирование цикла (графическое)			+		
составление индивидуального плана подготовки.				+	
определение цели подготовки.				+	
методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической				+	
виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.					+
документы планирования: программа учебный план, план-график, план-конспект.					+
планирование недельного микроцикла					+
<i>Основы тренировки дзюдоиста</i>					
Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков			+		
стадии формирования двигательного навыка - иррадиации нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений.			+		
устойчивость навыков при разных состояниях и длительность сохранения их после прекращения тренировки.			+		

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
<i>Организация и содержание занятий</i>					
Виды занятий – теоретические, организационные.			+		
занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, собственно соревнования(главные, основные, подготовительные)).			+		
рекреационные занятия.			+		
<i>Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста</i>					
Вид контроля: оперативный, поэтапный, углубленный.			+		
вид учёта: предварительный, текущий, итоговый			+		
форма учёта- дневник спортсмена.			+		
коррекция планов.			+		
определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами.			+		
участие в проведении тестирования.			+		
<i>Развитие и состояние дзюдо</i>					
сведения о развитии дзюдо за текущий год: количество занимающихся подготовленных разрядников, обладателей КЮ и ДАНов.			+		
анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике.			+		
новое оборудование и инвентарь.			+		
анализ важнейших внутрироссийских и международных соревнований.			+		
задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.			+		
<i>Прогнозирование спортивных результатов</i>					
прогнозирование и темпы прироста спортивных результатов				+	
возраст и время достижения высших результатов				+	
многолетняя подготовка.					
формирование тактических умений и навыков в различном возрасте.				+	
критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоистов в различном возрасте.				+	
<i>Интеллектуальная подготовка</i>					
цели и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоистов				+	
значение образовательного и культурного уровня дзюдоиста.				+	
<i>Моделирование соревновательной деятельности</i>					
Показатели физической, технической, тактической, психологической, подготовленности.					+
методы восстановления после физических и психических напряжений					+
<u>Практическая подготовка:</u>					
<i>физическая подготовка</i> обучающихся (<i>общая и специальная</i>) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.					
2. Общая физическая подготовка					

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
Сила - подтягивание на перекладине; лазанье по канату; поднимание гантелей 2-3 кг; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; поднимание гири (16кг); штанги;	+	+	+	+	+
Быстрота – бег 30 м, 60м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с; 10 кувырков вперёд на время;	+	+	+	+	+
Гибкость – упражнения с гимнастической резиной; с гимнастической палкой; на гимнастической стенке; сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).	+	+	+	+	+
Ловкость – челночный бег 3х10м.; стойки: на голове, на руках, на лопатках; лазанье гимнастической стенке с набивным мячом в руках; перелезание по-пластунски; подскоки (прыжки) со скакалкой: вдвоём, стоя боком, спиной друг к другу;	+	+	+	+	+
Выносливость – бег 400м.; кросс-2-3 км.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	+	+	+	+	+
Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол, гандбол	+	+	+	+	+
Подвижные игры: с элементами противоборства, эстафеты	+	+	+	+	+
Плавание: дистанции 25 м., 50м., 100м., 200 м., 300м.	+	+	+	+	+
Другие виды деятельности, способствующие развитию физических качеств: броски набивного мяча, упражнения в парах.	+	+	+	+	+
Развитие силы, гибкости, ловкости, выносливости используя технику дзюдо.	+	+	+	+	+
3. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития специальных физических качеств)					
Сила – забегание на мосту: влево, вправо; перевороты на мосту; броски манекена через спину; партнёр на плечах - приседания; с сопротивлением партнёра - захватом за плечи препятствовать повороту партнёра; захватом рук сверху-партнёр препятствует отведению и приведению рук; захватом ног – препятствует их сведению и разведению; поднимание, перенос, на спине бедре, руках, плечах манекена ,партнёра; повороты, наклоны с манекеном, партнёром на плечах; бег с манекеном на руках; перелезание с перетаскиванием манекена; поединки без захвата ног (на руках); поединки для развития силы – на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника; <i>имитационные упражнения</i> с набивным мячом – для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата - удар пяткой по лежащему мячу, махи ногой у гимнастической стенке; отхвата – удар голенью по падающему мячу;	+	+	+	+	+
Быстрота – забегание на мосту: влево, вправо; перевороты на мосту; поединки для развития быстроты – в ходе поединка	+	+	+	+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
изменять последовательность выполнения технического действия; поединки со спрутами;					
Гибкость – вставание на мост из стойки; забегание на мосту; перевороты на мосту; проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение бросков с максимальной амплитудой;	+	+	+	+	+
Ловкость – партнёр на четвереньках атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;	+	+	+	+	+
Выносливость – поединки в ходе которых решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения	+	+	+	+	+
<i>Развитие силы, гибкости, ловкости, выносливости, используя технику дзюдо:</i>			+	+	+
Скоростно - силовые качества: выполнение бросков в максимальном темпе с различными интервалами времени; поединки с односторонним сопротивлением и т.д.			+	+	+
Скоростная выносливость: выполнение бросков и контрбросков в течении длительного времени (30с., 60с., 90с.) в максимальном темпе с отдыхом и повторением серий 5-6 раз.; поединки с односторонним сопротивлением продолжительностью 8-10 мин. С отдыхом между комплексами работы 8-10 мин.			+	+	+
Силовая выносливость: проведение 3-4 поединков продолжительностью до 20 мин.; упражнения с партнёром в сопротивлении, перетягивании, выталкивании.			+	+	+
4. Техническая подготовка					
Захваты					
захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади; спереди; рукава и пояса через одноимённое плечо; скрещивая захваченные руки; одной руки двумя; руки под плечо; руки на плечо ; руки и отворота на шее; скресный захват отворотов; руки и одноимённого отворота; одной руки двумя снаружи; руки и туловища; руки и предплечья соперника локтевым сгибом.	+	+	+	+	+
Положения дзюдоиста					
положение соперника: с отставленной ногой; с выставленной ногой.	+	+	+	+	+
положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там где это возможно).	+	+	+	+	+
Техника бросков (наге-вадза)					
Задняя подсечка (ко-сото-гари).	+	+	+	+	+
Подсечка изнутри (ко-учи-гари)	+	+	+	+	+
Боковая подсечка под выставленную ногу (дэ-аши-барай)	+	+	+	+	+
Подсечка в колено под отставленную ногу (хидза-гурума)	+	+	+	+	+
Передняя подсечка под выставленную ногу. (сасаэ-цурикоми-аши)	+	+	+	+	+
Бросок скручиванием вокруг бедра (уки-гоши).	+	+	+	+	+
Отхват (о-сото-гари)	+	+	+	+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
Бросок через бедро подбивом (о-гоши).	+	+	+	+	+
Задняя подсечка (ко-сото-гари).	+	+	+	+	+
Подсечка в темп шагов (окури –аши-барай)	+	+	+	+	+
Боковая подсечка в темп шагов (окури-аши – барай).	+	+	+	+	+
Передняя подножка (тай-отоши)	+	+	+	+	+
Бросок через бедро с захватом отворота и рукава(цурикоми – гоши)	+	+	+	+	+
Подхват под две ноги (хараи-гоши)	+	+	+	+	+
Подхват изнутри (учи-мата)	+	+	+	+	+
Бросок через ногу в сторону (аши-гума)	+	+	+	+	+
Подсад голенью (нане-гоши)	+	+	+	+	+
Передняя подсечка под отставленную ногу. (хараи—цурикоми-аши)	+	+	+	+	+
Бросок через голову (тамое-наге)	+	+	+	+	+
Подсад голенью (нане-гоши)	+	+	+	+	+
Передняя подсечка под отставленную ногу. (хараи—цурикоми-аши)	+	+	+	+	+
Бросок через голову (томое-наге)	+	+	+	+	+
Обратный переворот с подсадом бедром (сукуй – наге)	+	+	+	+	+
Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку (уцури-гоши)	+	+	+	+	+
Бросок через ногу вперёд скручивание под выставленную ногу (о-гугума)	+	+	+	+	+
Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо (сото-макикоми)	+	+	+	+	+
Бросок выведением из равновесия вперёд (уки-отоши)	+	+	+	+	+
Отхват под две ноги (о-сото-гурума)	+	+	+	+	+
Передняя подножка на пятке(седом) (уки-вадза)	+	+	+	+	+
Подножка через туловище вращением (ёко-вакаре)	+	+	+	+	+
подсад опрокидыванием от броска через бедро (уширо-гоши)	+	+	+	+	+
бросок через грудь прогибом (ура-наге)	+	+	+	+	+
бросок выведением из равновесия назад (суми-отоши)	+	+	+	+	+
боковая подсечка с падением (ёко-гаке)	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения у гимнастической стенке для освоения техники бросков	+	+	+	+	+
<i>Техника комбинаций (ренсоку-вадза)</i>					
Бросок через бедро – передняя подножка (Уки-гоши-Тай-отоши)			+	+	+
Бросок через бедро-Подхват (Коши-гурума-Харай-гоши)			+	+	+
Бросок через бедро – Подхват изнутри (Цурикоми-гоши-Учи-мата)			+	+	+
Боковая подсечка - передняя подножка (Де-аши-харай-Тай-отоши)			+	+	+
Боковая подсечка- передняя подсечка (Де-аши-харай-Тай-отоши)			+	+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
Боковая подсечка - передняя подножка (Де-аши-харай-Сасаэ-цурикоми-аши)			+	+	+
Боковая подсечка - подхват (Де-аши-харай-Хараи-гоши)			+	+	+
Боковая подсечка - подхват изнутри (Де-аши-харай-Учи-мата)			+	+	+
Боковая подсечка - бросок через спину (Де-аши-харай-Сэой-наге)			+	+	+
Передняя подножка – задняя подножка (Сасаэ-цурикоми-аши-О-сото-отоши)			+	+	+
Бросок через спину - подсечка изнутри (Сэой-наге-Ко-учи-гари)			+	+	+
Подхват изнутри голенью (Учи-мата-О-уи-гари)			+	+	+
Подсечка изнутри – бросок через спину (Ко-учи-гари-Сэой-наге)			+	+	+
Зацеп изнутри голенью – подхват изнутри (О-учи-гари-Учи-мата)			+	+	+
Задняя подножка - Бросок через спину (О-сото-отоши-Сэой-наге)			+	+	+
<i>Техника контрприёмов (каэши-вадза)</i>					
Подсад опрокидыванием против подхвата (Харай-гоши-Уширо-гоши)					+
Передняя подножка – против подхвата изнутри (Тай-отоши-Учи-мата)					+
Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью (Ко-сото-гакэ-Учи-мата)					+
Задняя подсечка против подсечки изнутри (Ко-учи-гари-Ко-сото-гари)					+
Бросок через грудь прогибом против броска через спину (Сэой-наге-Ура-наге)					+
<i>Техника сковывающих действий</i>					
Удержание сбоку(хон-кэса-гатамэ)	+	+	+	+	+
Удержание с фиксацией плеча головой (ката-гатамэ)	+	+	+	+	+
Удержание поперёк (ёко-шихо-гатамэ)	+	+	+	+	+
Удержание со стороны головы (ками-шихо-гатамэ)	+	+	+	+	+
Удержание верхом(татэ-шихо-гатамэ)	+	+	+	+	+
Удержание сбоку с захватом из-под руки (кузурэ-кэса-гатамэ).	+	+	+	+	+
Удержание сбоку с захватом своей ноги (макура-кэса-гатамэ)	+	+	+	+	+
Обратное удержание с боку. (уширо-кэса-гатаме).	+	+	+	+	+
Удержание поперёк с захватом руки (кузурэ-ёко-шихо-гатамэ).	+	+	+	+	+
Удержание верхом с захватом руки (кузурэ-татэ-шихо-гатамэ).	+	+	+	+	+
Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку (Уде-хишиги-ваки-гатамэ)	+	+	+	+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
Рычаг локтя внутрь через живот (Уде-хишиги-хидза-гатамэ)	+	+	+	+	+
Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице (Уде-хишиги-уде-гатамэ)	+	+	+	+	+
Рычаг локтя внутрь ногой (Уде-хишиги-аши-гатаме)	+	+	+	+	+
Удушение спереди двумя отворотами (Цуккоми-джимэ)	+	+	+	+	+
Удушение спереди предплечьем (Кататэ-джимэ)	+	+	+	+	+
Удушение захватом головы и руки ногами (Санкаку-джимэ)	+	+	+	+	+
Рычаг локтя захватом головы и руки ногами ((Уде-хишиги-санкаку-гатамэ)		+	+	+	+
Обратный рычаг локтя внутри (Уширо-ваки-гатамэ)		+	+	+	+
Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) (Уде –хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката))		+	+	+	+
Переворот с захватом рук (Еко-каэри-вадза)			+	+	+
Переворот с захватом руки и ноги (Еко-каэри-вадза)			+	+	+
Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча (Еко-каэри-вадза)			+	+	+
Переворот ногами снизу (Нэ-каэри-вадза)			+	+	+
Прорыв со стороны ног (Маэ-аши-тори-вадза)			+	+	+
Рычаг внутрь упором предплечьем (Уде-хишиги-хара-гатамэ)			+	+	+
Рычаг внутрь с помощью ноги сверху (Уде-хишиги-джуджи-гатамэ)			+	+	+
Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо (каннуки-гатамэ)				+	+
Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху (хиджи-макикоми)				+	+
Удушающие в стойке, скрещивая руки спереди				+	+
5. Тактическая подготовка					
<i>Тактика ведения поединка</i>					
сбор информации о дзюдоистах (наблюдение, опрос). Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединка дзюдоистов (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика).	+	+	+	+	+
оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приёмы, волевые качества).	+	+	+	+	+
условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.	+	+	+	+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
цель поединка - победить с конкретным счётом, не дать победить противнику с конкретным счётом.	+	+	+	+	+
построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.	+	+	+	+	+
маскировка своих действий.	+	+	+	+	+
реализация замысла поединка	+	+	+	+	+
длительность эпизодов и пауз от начала поединка и до окончания.			+	+	+
модель поединка с учётом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка.			+	+	+
пауза, как время «отведённое» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла.			+	+	+
тактика ведения поединка на краю татами.			+	+	+
совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведение поединка (зал, температура, освещённость)				+	+
изменение видов поединков (подготовительные, контрольные)				+	+
особенности партнёров в поединках (высокорослые, низкорослые, лёгкие, тяжёлые, левостоичники, правостоичники, темповики).				+	+
способы отдыха в поединке (увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противники в момент, когда ему не удобно атаковать.				+	+
переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками)				+	+
способы утолнения противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения; нагрузка противника весом своего тела; маневрирование, сковывающие, затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа.				+	+
<i>Тактика участия в соревнованиях</i>					
применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.	+	+	+	+	+
распределение сил на все поединки соревнований	+	+	+	+	+
подготовка к поединку- разминка, настройка.	+	+	+	+	+
разборка плана действий на соревнованиях	+	+	+	+	+
обеспечение управлением своих действий.	+		+	+	+
учёт условий проведения соревнований	+	+	+	+	+
цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция.				+	+
обучение тактике участия в соревнованиях путём организации учебных соревнований.				+	+
закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках.				+	+
подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану				+	+
принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени.				+	+
поиск выхода из внезапного изменения обстановки				+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
предугадывание.				+	+
решение двигательных задач-правильно(точно),быстро,рационально(целесообразно,экономично),находчиво(инициативно)				+	+
Накопление двигательного опыта.				+	+
<i>Тактика проведения технико-тактических действий</i>					
Однонаправленные комбинации:					
передняя подножка-подхват;	+	+	+	+	+
бросок через спину - передняя подножка;	+	+	+	+	+
задняя подножка – отхват;	+	+	+	+	+
боковая подсечка – бросок через бедро;	+	+	+	+	+
подхват – подхват изнутри;	+	+	+	+	+
зацеп изнутри - отхват;			+	+	+
зацеп снаружи - задняя подножка на пятке;			+	+	+
передняя подсечка-бросок захватом руки под плечо;			+	+	+
передняя подсечка-выведение из равновесия рывком;			+	+	+
передняя подножка-подхват изнутри;			+	+	+
зацеп изнутри - зацеп с наружи;			+	+	+
подхват под две ноги - подхват изнутри;			+	+	+
задняя подножка – зацеп снаружи;			+	+	+
подхват изнутри – передняя подсечка;			+	+	+
подсад тазом – подсад бедром сзади;				+	+
бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо;				+	+
зацеп снаружи – подсад бедром сзади;				+	+
передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо;				+	+
бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи;					+
подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу;					+
отхват – бросок через грудь;					+
подсад бедром сзади – бросок через грудь;					+
подсад голенью спереди – бросок через голову;					+
подсечка изнутри – зацеп изнутри;					+
разнонаправленные комбинации:					
боковая подсечка – отхват;	+	+	+	+	+
боковая подсечка - бросок через спину;	+	+	+	+	+
зацеп изнутри – боковая подсечка;	+	+	+	+	+
передняя подсечка – зацеп снаружи;	+	+	+	+	+
подхват изнутри – зацеп изнутри;	+	+	+	+	+
передняя подсечка – бросок через плечи;			+	+	+
зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо;			+	+	+
зацеп снаружи – бросок через спину;			+	+	+
задняя подножка – передняя подножка на пятки;			+	+	+
бросок захватом руки под плечо – задняя подножка;			+	+	+
подсечка в темп шагов – зацеп снаружи;				+	+
подсечка в темп шагов – бросок через голову;				+	+
подсад тазам – боковое бедро;				+	+
бросок через бедро - бросок через грудь;					+
зацеп с наружи – бросок через спину;					+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
бросок через плечи – бросок через спину;					+
подсечка изнутри – подхват изнутри;					+
подсечка изнутри – передняя подножка;					+
подсечка изнутри – бросок через плечи;					+
6. Психологическая подготовка и воспитательная работа					
<i>Общая психологическая подготовка и воспитание личности:</i>					
формирование личности спортсмена	+	+	+	+	+
формирование межличностных отношений	+	+	+	+	+
развитие спортивного интеллекта	+	+	+	+	+
развитие специализированных психических функций	+	+	+	+	+
развитие психомоторных качеств	+	+	+	+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+	+	+	+
<i>Психологическая подготовка к соревнованиям:</i>					
<i>Общая психологическая подготовка к соревнованиям:</i>					
формирование соревновательной мотивации	+	+	+	+	+
формирование соревновательных черт характера	+	+	+	+	+
формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+	+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке	+	+	+	+	+
<i>Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:</i>					
формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+	+	+	+	+
<i>Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:</i>					
снятие нервно-психического напряжения	+	+	+	+	+
восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок	+	+	+	+	+
развитие способности к самостоятельному восстановлению	+	+	+	+	+
7. Инструкторская и судейская практика – профориентационная работа					
участие в соревнованиях в качестве бокового судьи	+	+	+	+	+
выполнение обязанностей судьи при участниках	+	+	+	+	+
выполнение обязанностей судьи-секундаметриста	+	+	+	+	+
участие в показательных выступлениях	+	+	+	+	+
организация и руководство группой		+	+	+	+
подача команд		+	+	+	+
организация выполнения строевых команд		+	+	+	+
показ общеразвивающих и специальных упражнений во время разминки на соревнованиях и контроль за их выполнением		+	+	+	+
участие в соревнованиях в качестве помощника секретаря		+	+	+	+
реанимация при удушении		+	+	+	+

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	<i>годы обучения</i>				
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
проведение соревнований по дзюдо, по общей и специальной физической подготовки		+	+	+	+
судейство соревнований			+	+	+
прохождение судейских семинаров			+	+	+
8.Тренировочные мероприятия (сборы)					
- тренировочные сборы в каникулярный период	+	+	+	+	+
9. Восстановительные мероприятия					
<i>Педагогические средства.</i>					
педагогические средства внушения	+	+	+	+	+
упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	+	+	+
<i>Гигиенические средства.</i>					
рациональный режим дня и питания.	+	+	+	+	+
витаминоизация	+	+	+	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+	+	+	+
прогулки, сон	+	+	+	+	+
массаж, самомассаж(сегментальный, точечный)	+	+	+	+	+
мануальная терапия	+	+	+	+	+
<i>Медико-биологические средства (под наблюдением врача)</i>					
витаминоизация	+	+	+	+	+
физиотерапия	+	+	+	+	+
гидротерапия	+	+	+	+	+
все виды массажа	+	+	+	+	+
10. Аттестация (контрольные испытания).					
<i>Промежуточная аттестация</i> – ежегодно (сентябрь, май): - тестирование теоретических знаний; - тестирование физической подготовленности (67с.)	+	+	+	+	+
<i>Итоговая аттестация</i> – завершение обучения по программе – май <i>пятого</i> года обучения: - тестирование теоретических знаний; - тестирование физической подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов (69с.).					+
11. Участие в соревнованиях					
Участие обучающихся в соревнованиях по дзюдо различного уровня на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):	+	+	+	+	+
Виды соревнований (схватки)					
тренировочные	80	82	83	84	85
контрольные	35	36	38	39	40
основные	35	36	38	39	40
всего схваток за год	150	154	159	162	165

4.2. Рекомендуемый учебно-тематический план. План приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе по спортивной подготовке вид спорта «Дзюдо».

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» рассчитывается на 52 недели в год.
- Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).
- Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
- 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.
- 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 и высшего 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 всероссийского уровня.
- 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 дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Дзюдо» представлены в Таблицах № 11,12.

Таблица № 11.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20

2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Листы "татами" для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер "беговая дорожка"	штук	2
24.	Велозргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Таблица № 12.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
					До двух лет	Свыше двух лет

				колич ество	срок эксплуата ции (лет)	количест во	срок эксплуата ции (лет)	количест во	срок эксп луат ации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
5.	Костюм весоночный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
8.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	-	-

9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
10	Пояс для дзюдо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
11	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
12	Тапки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
13	Тейп спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
14	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
15	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
16	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Агафонов, Э.В. Борьба дзюдо [Текст] : учебно-методическое пособие / Э.В. Агафонов – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1997. – 307 с.
2. Акопян, А.О. Дзюдо [Текст] : примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
3. Алехин, Ю Дзюдо / Ю. Алехин – М.: Космос, 1990. – 32 с.
4. техника дзюдо в стойке / [Я.К. Кобелев, К.Д. Чермит, И.А. Письменский, Е.С. Волков] – Библиотека Майкопской СДЮШОР по борьбе самбо и дзюдо, 1995. – 142 с.
5. Восточные единоборства. – Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 352 с. – (Самоучитель).
6. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны / Х. Вольф ; пер. с нем. Г. Товкая – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с.: ил. – (Боевые искусства).
- Дзигаро, К. Кодокан дзюдо / К. Дзигаро ; пер. с англ. Б. Заставина – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 448 с.
7. Лоулер, Дж. Боевые искусства для женщин [Текст] : практическое руководство / Дж. Лоулер. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. – 368 с.
8. Оранский, И. Восточные единоборства / И. Оранский – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.
9. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 303 с.
10. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с., ил.
11. Путин, В. Дзюдо. История, теория, практика [Текст] : учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А. Г. Левицкий Архангельск: Издательский дом «СК», 2000 – 154 с.
12. Свищев И.Д. Дзюдо – сборник научно-методических материалов. – М.: Фон, 1996. – 123 с.
13. Свищев, И. Дзюдо [Текст] : учебная программа для учреждений дополнительного образования по дзюдо/ авт.-сост. И.Д. Свищев и др. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья 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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

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

