

УТВЕРЖЕНО
приказом ГБУ ДО Республики Марий Эл
«СШ по дзюдо»
от «23» марта 2023 года №22/4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
В ГБУ ДО РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «СШ ПО ДЗЮДО»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – 4 года;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

Программу разработали:

В.Н.Кораблёв – заместитель
директора ГБУ ДО Республики
Марий Эл «СШ по дзюдо»
А.Г.Миронов – инструктор-
методист ГБУ ДО Республики
Марий Эл «СШ по дзюдо»

г.Йошкар-Ола
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»	4
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	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в виде спорта «дзюдо» и борьбу с ним	12
2.7. План инструкторской и судейской практики	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	18
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	19
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»	29
4.1. Этап начальной подготовки	30
4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	47
4.3. Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства	65
4.4. Учебно-тематический план теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки	73
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»	76
5.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения	76
5.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	79
5.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	80

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШ по дзюдо» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Приказом Министерства спорта и туризма Республики Марий Эл от 23.03.2023 года №364 «Об использовании нового наименования ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШ по дзюдо»;

- Приказом ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШ по дзюдо» от 23 марта 2023 года № «Об утверждении Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШ по дзюдо»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 года №1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Уставом Учреждения.

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) в ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШ по дзюдо» (далее – Учреждения) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным Приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 года № 1074 (далее – ФССП по «дзюдо»).

1.3. Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в Учреждении является:

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ 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.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет, года)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	12	18	24	32
Общее количество часов в год	312	312	624	936	1248	1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» проводятся с группой обучающихся, сформированной из лиц примерно одного года рождения.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Сюда относятся соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, туристические эстафеты и т.п. Цель проведения таких мероприятий – сделать занятия более эмоциональными, стимулировать повышение уровня физической подготовленности занимающихся, повысить эффективность занятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

2.3.3. Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо».

Обучающиеся, принимающие участие в спортивных соревнованиях должны:

- соответствовать возрасту, полу и уровню спортивной квалификации, указанному в положениях (регламентах) официальных спортивных соревнований, Единой всероссийской спортивной классификации и правилах вида спорта «дзюдо»;
- иметь медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного в Учреждении календарного плана соревнований, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»						
Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18	18

Контрольные соревнования – это соревнования, которые проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования – это соревнования, которые проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.

Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Подводящие соревнования – это соревнования, которые служат подготовкой к основным соревнованиям.

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

Распределение спортивных соревнований по видам на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШ по дзюдо»			
Этапы спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований		
	Контрольные соревнования	Отборочные соревнования	Основные соревнования
1. Этап начальной подготовки	- Первенство ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШ по дзюдо»	-	-
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3 лет	- Муниципальные соревнования до 13 лет, до 15 лет - Республиканские соревнования до 13 лет, до 15 лет	- Первенство Республики Марий Эл до 13 лет, до 15 лет - Первенство ПФО до 13 лет, до 15 лет	- Первенство России до 13 лет, до 15 лет
3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3 лет	- Муниципальные соревнования до 15 лет, до 18 лет - Республиканские соревнования до 15 лет, до 18 лет	- Первенство Республики Марий Эл до 15 лет, до 18 лет - Первенство ПФО до 15 лет, 18 лет	- Первенство России до 15 лет, до 18 лет
4. Этап совершенствования спортивного мастерства	- Муниципальные соревнования до 18 лет, до 21 года, до 23 лет и взрослые - Республиканские соревнования до 18 лет, до 21 года, до 23 лет и взрослые - Кубок Республики Марий Эл	- Первенство Республики Марий Эл до 18 лет, до 21 года, до 23 лет и взрослые - Первенство ПФО до 18 лет, до 21 года, до 23 лет и взрослые - Чемпионат РМЭ - Чемпионат ПФО	- Первенство России до 18 лет, до 21 года, до 23 лет - Чемпионат России
5. Этап высшего спортивного мастерства	- Республиканские и Всероссийские соревнования до 21 года, до 23 лет и взрослые	- Первенство Республики Марий Эл до 21 года, 23 лет - Первенство ПФО до 21 года, 23 лет - Чемпионат РМЭ - Чемпионат ПФО	- Первенство России до 21 года, 23 лет - Чемпионат России

2.3.4. Виды спортивной подготовки и иные формы обучения по виду спорта «дзюдо».

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Минимальная-максимальная наполняемость групп (человек)					
		10-20 чел		6-20 чел		1-20 чел	1-20 чел
		1.	Общая физическая подготовка	186	160	146	152
2.	Специальная физическая подготовка	10	20	114	182	240	340
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	48	84	112	148
4.	Техническая подготовка	98	114	238	378	510	692
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	48	84	98	98
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	28	36	48
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	18	28	62	116
Общее количество часов в год		312	312	624	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности обучающихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом;
- развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество.

Методами воспитания служат: убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важными направлениями воспитания являются: патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в команде, трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь пришедших спортсменов;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- коллективное подведение итогов;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств спортсмена.

Календарный план воспитательной работы			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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 достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в виде спорта «дзюдо» и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в виде спорта «дзюдо» и борьбу с ним			
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты, Тема «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие, Тема «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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАСА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина, Тема «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание, Тема «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАСА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров, Тема «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты, Тема «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление 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. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина, Тема «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров, Тема «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание, Тема «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАСА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар, Тема «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки. Антидопинговые мероприятия включают: 1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов; 2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля: - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением; 3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами; 4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте; 5. Проведение

антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов; 6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и персоналом учреждения; 7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей.

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспекты и комплексы тренировочных упражнений для различных частей занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия на этапах начальной подготовки. Принимать участие в судействе районных и краевых соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики			
№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «джудо» с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 раза в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по виду спорта «джудо»	1. Освоение методики судейства соревнований в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта «джудо». Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией «джудо», правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований, присваивается судейская квалификация. В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки: составление положения о проведении соревнований; умение вести судейскую документацию; участие в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем; судейство учебных схваток в качестве помощника и главного судьи на ковре; участие в

судействе официальных соревнований в составе судейской группы; судейство схваток в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях различных уровней. С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводить семинары по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением.

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

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления. Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения общей физической подготовки (ОФП), выполняемые в конце учебно-тренировочных занятий. В микроцикле утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа. Для повышения работоспособности обучающихся при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах учебно-тренировочных занятий наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле. Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря

которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы. Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро -, гидро -, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнео-процедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро - и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Главным средством медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности обучающегося является питание. Период учебно-тренировочного процесса обучающегося совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей.

Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими обучающимися, ни тренерами-преподавателями. Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у обучающихся может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности обучающихся. Для восстановления работоспособности у обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими рекомендациями. Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам восстановления следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма. Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же.

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

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их

продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цветкожных покровов, потоотделение и др.).

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения 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 виду спорта «дзюдо».

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 виду спорта «дзюдо»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки 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 виду спорта «дзюдо»;

- 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 спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся Учреждения 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.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «дзюдо».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10м	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 3x10 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 3x10 м	с	не более 10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 80	70
8.	Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы		10 лет и старше	
8.1.	Челночный бег 3x10 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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг», «весовая категория 63+кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для				

девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг»

4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5

5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»

5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	100

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»

6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100	90

7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»

7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125	120

8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для

девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»

8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «джудо».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
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
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,				

«весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»

4.1. Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8	10,4
4.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14	13
4.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин				

- «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»

4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 175	150
5.	Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО».

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

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.

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».

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 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».

4.1.Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся 7-10-летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, а также изучение специальных знаний.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения 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 виду спорта «дзюдо».

4.1.1. Этап начальной подготовки первого года обучения.

Примерный план-график распределения учебных часов для 7-летних занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения при нагрузке 6 часов в неделю															
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1.	Общая физическая подготовка	10	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	186
2.	Специальная физическая подготовка		1	1	1	1	3	3						10	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4.	Техническая подготовка	5	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	98	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2					2	2						6	
ИТОГО		18	26	26	26	26	30	30	26	26	26	26	26	312	

Общая физическая подготовка (186 часов).

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

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

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

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

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

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

- *Лазания.* Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

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

- *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения с вращением и наклонами головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе.

- *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями.

- *Баскетбол.* Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу.

Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча.

Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного.

Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед.

Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

- *Волейбол.* Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад.

Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками.

Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю.

Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках.

Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки.

Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

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

Специальная физическая подготовка (10 часов).

- *Подвижные игры.* Совершенствование техники бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка». Совершенствование ориентирования в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирование навыков противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой». Развитие точности движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска». Развитие быстроты и ловкости: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».

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

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

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

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

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

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

- *Упражнения на координацию движений.* Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувьрки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («креветка») и различные варианты выполнения.

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

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

Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка (98 часов).

Рэй – приветствие (поклон). Тачи-рэй (tachi-rei) - приветствие стоя. Дза-рэй (za-rei) – приветствие на коленях. Оби (obi) – пояс. Завязывание пояса.

Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) – стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги – аши (tsugi – ashi) - передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали.

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

Куми – ката (kumi – kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzushi), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi).

Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувьрком (zenpo-tenkai-ukemi).

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

Техника бросков (nagewaza)		
бросок скручиванием вокруг бедра *Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJFApp	укигоши	ukigoshi
Отхват *Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJFApp	о сото гари	o sotogari

Техника сковывающих действий (katamewaza)		
удержание сбоку	хон кэсагатамэ	hon kesagatame
удержание поперёк	ёкошихогатамэ	kuzurekesagatame



Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (12 часов).

Психологическая подготовка.

Воспитание *нравственных качеств*: честности, справедливости, готовности помогать окружающим через объяснение, рассказ, приведение примеров, практические занятия (самостоятельное выполнение упражнений под свой счет согласно заданиям тренера-преподавателя, участие в эстафетах, проявляя взаимопомощь друг другу).

Воспитание *волевых качеств*: самостоятельность (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированность (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбие (старание во время учебно-тренировочного занятия, борьба с ленью), настойчивость (стремление правильно научиться выполнять сложные упражнения, которые не получаются).

Воспитание *эстетических качеств*: восприятие и оценка красоты движений, правильной осанки, выполнения любых технических действий (ходьбы, бега, прыжков, бросков и др.).

Теоретическая подготовка.

Изучение требований к технике безопасности на занятиях, изучение основ гигиены обучающихся, изучение истории о видах спорта (летних и зимних) и истории об известных спортсменах-дзюдоистах.

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

п.2.8. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы

п.3.3.1. раздела 3 «Система контроля» настоящей программы

4.1.2. Этап начальной подготовки второго года обучения.

Примерный план-график распределения учебных часов для 8-летних занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения при нагрузке 6 часов в неделю															
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1.	Общая физическая подготовка	6	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	160
2.	Специальная физическая подготовка	2	4	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	20	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4.	Техническая подготовка	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	114	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2					2	2						6	
ИТОГО		18	26	26	26	26	30	30	26	26	26	26	26	312	

Общая физическая подготовка (160 часов).

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

- *Бег.* Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

- *Прыжки.* Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди (без глубокого приседа).

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

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

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

- *Лазание.* Лазание по канату в три приема.

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

- *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа.

- *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивным мячом (2 кг), диском от штанги (1-2 кг), резиновым амортизатором, скакалкой.

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

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

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

Специальная физическая подготовка (20 часов).

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

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

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

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

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

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

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

- *Упражнения на координацию движений.* Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувьрки вперед, назад (в парах, в тройках,

боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («крючковка») и различные варианты выполнения.

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

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

Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка (114 часов).

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumikata – hikite, tsurite). Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake). Изучение техники бросков (nagewaza) и техники сковывающих действий (katamewaza).

Техника бросков (nagewaza)		
Боковая подсечка под выставленную ногу *Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJFApp	дэ ашибарай	de ashibarai
Подсечка в колено под отставленную ногу	хидзагурума	hizaguruma

Техника сковывающих действий (katamewaza)		
удержание со стороны головы	камишихогатамэ	kamishihogatame
удержание сбоку с захватом из-под руки	куцурэксэагатамэ	kuzurekesagatame



Подготовка к аттестации: - изучение этикета дзюдо; - формирование правильной осанки; - изучение терминологии технических действий; - борьба лежа из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний, защиты от удержаний, поединок до 2 минут; - борьба в стойке с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (12 часов).

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо:

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

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

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

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка.

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

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

п.2.8. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы

п.3.3.1. раздела 3 «Система контроля» настоящей программы

4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года обучения.

Примерный план-график распределения учебных часов для 9-летних занимающихся в группах начальной подготовки третьего года обучения при нагрузке 6 часов в неделю															
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1.	Общая физическая подготовка	6	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	160
2.	Специальная физическая подготовка	2	4	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	20	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4.	Техническая подготовка	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	114	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2					2	2						6	
ИТОГО		18	26	26	26	26	30	30	26	26	26	26	26	312	

Общая физическая подготовка (160 часов).

- *Бег.* Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4x10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

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

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

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

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

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

Подвижные игры с элементами баскетбола.

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

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

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

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

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

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

- *Скоростно-силовые упражнения*. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

- *Упражнения на выносливость*. Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м.

- *Упражнения на координацию движений*. Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

- *Упражнения на гибкость*. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Специальная физическая подготовка (20 часов).

- *Силовые*. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

- *Скоростно-силовые упражнения*. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

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

- *Упражнения на координацию движений*. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.

- *Упражнения на гибкость*. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка (114 часов).

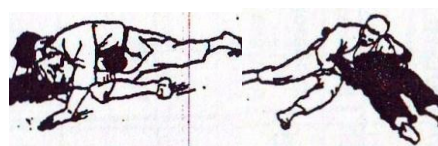
Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения.

Техника бросков (nagewaza)		
передняя подножка	таи отоши	tai otoshi
зацеп изнутри голенью	о учи гари	o uchigari
бросок через бедро подбивом	о гоши	o goshi



6. Передняя подножка - Зацеп изнутри - O Uchi Gari
6. Бросок через бедро - O Goshi

Техника сковывающих действий (katamewaza)		
удержание сбоку с захватом своей ноги	макуракэсагатамэ	makurakesagatame
обратное удержание сбоку	уширокэсагатамэ	ushirokesagatame



1. Удержание сбоку захва
своей ноги
3. Обратное удержание
боку - Ushiro Kesa Gatame

Подготовка к аттестации: - соблюдение этикета дзюдо; - контроль за осанкой, равновесием; - изучение терминологии технических действий; освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (12 часов).

Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний. Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Психологическая подготовка.

- Волевая подготовка:

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

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

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

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

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

- Нравственная подготовка:

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

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

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

Теоретическая подготовка.

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях по дзюдо, гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, история дзюдо, правила дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо.

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

п.2.8. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы

п.3.3.1. раздела 3 «Система контроля» настоящей программы

4.1.4. Этап начальной подготовки четвертого года обучения.

Примерный план-график распределения учебных часов для 10-летних занимающихся в группах начальной подготовки четвертого года обучения при нагрузке 6 часов в неделю														
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	6	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	160
2.	Специальная физическая подготовка	2	4	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	114
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2					2	2						6
ИТОГО		18	26	26	26	26	30	30	26	26	26	26	26	312

Общая физическая подготовка (160 часов).

- *Бег.* Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4x10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

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

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

- *Баскетбол.* Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Учебная игра по упрощенным правилам.

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

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

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

- *Акробатические и гимнастические упражнения.* Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рандат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский

из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз влево, 5 раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3 – 5 метров).

- *Подвижные игры.* «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены», «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Борьба за палку», «Бег пингвинов».

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

- *Скоростно-силовые упражнения.* Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

- *Упражнения на выносливость.* Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м.

- *Упражнения на координацию движений.* Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

- *Упражнения на гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Специальная физическая подготовка (20 часов).

- *Имитационные упражнения.* Упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу), отхвата (удар голенью по падающему мячу). На гимнастической стенке для освоения подхвата: махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

- *Упражнения для развития силы:* поединки на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- *Упражнения для развития быстроты:* поединки, в ходе которых необходимо менять последовательность выполнения технического действия; поединки со спуртами.

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

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

- *Упражнения для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Техническая подготовка (114 часов).

Совершенствование техники первого, второго и третьего года обучения. Изучение техники четвертого года обучения.

Техника бросков (nagewaza)		
подсечка изнутри	ко учи гари	ko uchigari
боковая подсечка в темп шагов	окури ашибараи	okuriashi braai
передняя подсечка под выставленную ногу	сасаэцури коми аши	sasaetsurikomiashi



Техника сковывающих действий (katamewaza)		
удержание с фиксацией плеча головой	ката гатамэ	kata gatame
удержание верхом	татэшихогатамэ	tateshihogatame
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJFApp		



Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года обучения. Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов 1 – 4 годов обучения.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (12 часов).

Тактическая подготовка.

- Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 - 4 годов изучения: передняя подножка (taiotoshi) - бросок через бедроподбивом (ogoshi), боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai), бросок скручиванием вокруг бедра (ukigoshi), самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: - боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai), - отхват (osotogari), - самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

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

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

Психологическая подготовка.

- Волевая подготовка:

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

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

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

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

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

- Нравственная подготовка:

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

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности. Выполнение поручений тренера.

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

Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

п.2.8. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы

п.3.3.1. раздела 3 «Система контроля» настоящей программы

4.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

На 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 виду спорта «дзюдо»;
- 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.

4.2.1. Учебно-тренировочный этап первого года обучения (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочный этап первого года обучения (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся с 11-летнего возраста, прошедшие этап начальной подготовки, имеющие необходимую техническую подготовку и спортивный разряд не ниже 3-го юношеского разряда.

Примерный план-график распределения учебных часов для 11-летних занимающихся в группах учебно-тренировочного этапа подготовки первого года обучения при нагрузке 12 часов в неделю														
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	14	14	12	12	12	12	12	146
2.	Специальная физическая подготовка	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	114
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	6	6	4	-	-	-	8	4	4	4	48
4.	Техническая подготовка	10	15	17	18	20	29	29	25	15	20	20	20	238
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	1	-	-	-	2	1	1	1	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	18
ИТОГО		36	52	52	52	52	60	60	52	52	52	52	52	624

Общая физическая подготовка (146 часов).

- *Упражнения комплексного воздействия:* общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

- *Упражнения по выбору тренера из разных видов спорта* (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Специальная физическая подготовка (114 часов).

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

- *Упражнения для развития координации и моторики:* прыжки в высоту и длину; одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

- *Поединки:*

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

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

для развития скоростно-силовых способностей;

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

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

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

Участие в спортивных соревнованиях (48 часов).

Участие в 10 соревнованиях в течение года согласно п.2.3.3. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Техническая подготовка (238 часов).

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

Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний. Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»).

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

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэвадза» при выполнении техники «осаэкомивадза».

Техника бросков (nagewaza)		
чистый бросок через спину	иппонсеойнагэ	ipponseoinage
подхват бедром под две ноги	хараигоши	haraigoshi
бросок через бедро с захватом отворота	цурикомигоши	tsurikomigoshi
задняя подсечка	ко сото гари	kosotogari



Техника сковывающих действий (katamewaza)		
удержание поперёк с захватом руки	кузурэёкошихогатамэ	kuzureyokoshihogatame
удержание со стороны головы с захватом руки	кузурэкамишихогатамэ	kuzure kami shihogatame
удержание верхом с захватом руки	кузурэтатэшихогатамэ	kuzuretateshihogatame
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: JFApp		



Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (48 часов).

Тактическая подготовка.

- *Тактика проведения технико-тактических действий:*

однонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) - отхват (osotogari); подхват бедром (haraigoshi) - подхват изнутри (uchimata). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) - бросок через спину (moroteseoinage). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

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

сбор информации (наблюдение, опрос);

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

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

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

Психологическая подготовка.

- *Волевая подготовка* средствами из арсенала дзюдо:

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

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

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

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

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

Нравственная подготовка.

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

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

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

Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (nagewaza), техника борьбы лежа (katamewaza), техника удержаний (osaekomiwaza), техника болевых приемов (kansetsuwaza), техника удушающих захватов (shimewaza), техника комбинаций (renzokuwaza), техника контрприемов (kaeshiwaza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

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

Инструкторская и судейская практика (12 часов).

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста согласно п.2.7. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (18 часов).

Зачетные требования включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике первого года освоения учебно-тренировочного этапа согласно п.2.8. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы и п.3.3.2. раздела 3 «Система контроля» настоящей программы.

4.2.2. Учебно-тренировочный этап второго года обучения (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочный этап второго года обучения (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся с 12-летнего возраста, прошедшие учебно-тренировочный этап подготовки первого года обучения, имеющие необходимую техническую подготовку и спортивный разряд не ниже 2-го юношеского.

Примерный план-график распределения учебных часов для 12-летних занимающихся в группах учебно-тренировочного этапа подготовки второго года обучения при нагрузке 12 часов в неделю														
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	14	14	12	12	12	12	12	146
2.	Специальная физическая подготовка	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	114
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	6	6	4	-	-	-	8	4	4	4	48
4.	Техническая подготовка	10	15	17	18	20	29	29	25	15	20	20	20	238
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	1	-	-	-	2	1	1	1	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	18
ИТОГО		36	52	52	52	52	60	60	52	52	52	52	52	624

Общая физическая подготовка (146 часов).

- *Упражнения комплексного воздействия:* общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

- *Упражнения по выбору тренера из разных видов спорта* (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Специальная физическая подготовка (114 часов).

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

- *Упражнения для развития координации и моторики:* прыжки в высоту и длину; одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

- *Поединки:*

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

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

для развития скоростно-силовых способностей;

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

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

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

Участие в спортивных соревнованиях (48 часов).

Участие в 10 соревнованиях в течение года согласно п.2.3.3. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Техническая подготовка (238 часов).

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

Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний. Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»).

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

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэвадза» при выполнении техники «осаэкомивадза».

Техника бросков (nagewaza)		
бросок через спину	эрисэойнагэ	eriseoinage
бросок через спину	моротэсэойнагэ	moroteseoinage
бросок через спину захватом руки под плечо	сотомакикоми	sotomakikomi
бросок через бедро захватом за два рукава	содэцурикомигоши	sodetsurikomigoshi



Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (48 часов).

Тактическая подготовка.

- Тактика проведения технико-тактических действий:

однонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) - отхват (osotogari); подхват бедром (haraigoshi) - подхват изнутри (uchimata). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) - бросок через спину (moroteseoinage). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

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

сбор информации (наблюдение, опрос);

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

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

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

Психологическая подготовка.

- *Волевая подготовка* средствами из арсенала дзюдо:

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

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

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

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

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

Нравственная подготовка.

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

Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

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

Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (nagewaza), техника борьбы лежа (katamewaza), техника удержаний (osaekomiwaza), техника болевых приемов (kansetsuwaza), техника удушающих захватов (shimewaza), техника комбинаций (renzokuwaza), техника контрприемов (kaeshiwaza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

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

Инструкторская и судейская практика (12 часов).

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста согласно п.2.7. раздела 2 «Характеристика дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (18 часов).

Зачетные требования включают в себя выполнение норматива 1-го юношеского разряда, нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике второго года освоения учебно-тренировочного этапа согласно п.2.8. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы и п.3.3.2. раздела 3 «Система контроля» настоящей программы.

4.2.3. Учебно-тренировочный этап третьего года обучения (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочный этап третьего года обучения (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся с 13-летнего возраста, прошедшие учебно-тренировочный этап подготовки второго года обучения, имеющие необходимую техническую подготовку и спортивный разряд не ниже 1-го юношеского.

Примерный план-график распределения учебных часов для 13-летних занимающихся в группах учебно-тренировочного этапа подготовки третьего года обучения при нагрузке 18 часов в неделю														
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	17	17	12	12	12	12	12	152
2.	Специальная физическая подготовка	11	15	15	15	15	18	18	15	15	15	15	15	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	13	9	9	9	-	-	-	13	9	9	9	84
4.	Техническая подготовка	23	25	30	30	30	43	42	40	25	30	30	30	378
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6.	Инструкторская и судейская практика	2	4	3	3	3	-	-	-	4	3	3	3	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	28
ИТОГО		58	78	78	78	78	88	88	78	78	78	78	78	936

Общая физическая подготовка (152 часа).

- *Упражнения комплексного воздействия:* общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

- *Упражнения по выбору тренера из разных видов спорта* (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Специальная физическая подготовка (182 часа).

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

- *Упражнения на выносливость.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

- *Упражнения на координацию движений.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

- *Упражнения на гибкость.* Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Участие в спортивных соревнованиях (84 часа).

Участие в 15 соревнованиях в течение года согласно п.2.3.3. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Техническая подготовка (378 часов).

- Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года освоения учебно-тренировочного этапа.
- Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения учебно-тренировочного этапа.
- Формирование индивидуальной техники (tukuiwaza).
- Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butskarikeiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Техника бросков (nagewaza)		
подхват под одну ногу	учи мата	uchimata
бросок через голову с упором ступней в живот	томознагэ	tomoenage
боковая подножка на пятке (седом)	ёкоотоши	yokootoshi

Техника сковывающих действий (katamewaza)		
техника kansetsuwaza		
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишигиджуджигатамэ	udehishigijujigatame
	удэ гатамэ	udegatame
рычаг локтя захватом руки подмышку	вакигатамэ	wakigatame
узел локтя	удэ гарами	udegarami
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJFApp		

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (84 часа).

Тактическая подготовка.

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

- *Тактика участия в соревнованиях.* Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Психологическая подготовка.

- *Волевая подготовка:*

Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником.

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

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

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

- *Нравственная подготовка:*

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

Формирование в общей беседе посильных задач перед дзюдоистами и коллективом в целом. Налаживание дружеских отношений между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Воспитание дисциплины, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия.

Теоретическая подготовка.

- *Принципы работы и взаимодействия с партнером* (sotairenshujudoprincipe).

- *Принципы защиты* (gochowayawara).

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

- *Дзюдо в России.* Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

- *Гигиенические знания.* Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

- *Терминология дзюдо.* Международные термины и термины на русском языке.

- *Методика обучения и тренировки.* Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

- *Планирование подготовки.* Периодизация подготовки дзюдоиста. Этапы подготовительного периода – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Инструкторская и судейская практика (28 часов).

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста согласно п.2.7. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (28 часов).

Зачетные требования для групп третьего года освоения учебно-тренировочного этапа включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике третьего года освоения учебно-тренировочного этапа и выполнение норматива 3-го разряда согласно п.2.8. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы и п.3.3.2. раздела 3 «Система контроля» настоящей программы.

4.2.4. Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся с 14-летнего возраста, прошедшие учебно-тренировочный этап подготовки третьего года обучения, имеющие необходимую техническую подготовку и спортивный разряд не ниже 3 разряда.

Примерный план-график распределения учебных часов для 14-летних занимающихся в группах учебно-тренировочного этапа подготовки четвертого года обучения при нагрузке 18 часов в неделю														
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	17	17	12	12	12	12	12	152
2.	Специальная физическая подготовка	11	15	15	15	15	18	18	15	15	15	15	15	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	13	9	9	9	-	-	-	13	9	9	9	84
4.	Техническая подготовка	23	25	30	30	30	43	42	40	25	30	30	30	378
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6.	Инструкторская и судейская практика	2	4	3	3	3	-	-	-	4	3	3	3	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	28
ИТОГО		58	78	78	78	78	88	88	78	78	78	78	78	936

Общая физическая подготовка (152 часа).

- *Упражнения комплексного воздействия:* общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

- *Упражнения по выбору тренера из разных видов спорта* (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Специальная физическая подготовка (182 часа).

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

- *Упражнения на выносливость.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

- *Упражнения на координацию движений.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

- *Упражнения на гибкость.* Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Участие в спортивных соревнованиях (84 часа).

Участие в 15 соревнованиях в течение года согласно п.2.3.3. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Техническая подготовка (378 часов).

- Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года освоения учебно-тренировочного этапа.

- Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения учебно-тренировочного этапа.

- Формирование индивидуальной техники (tukuiwaza).

- Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butskarikeiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Техника бросков (nagewaza)		
зацеп снаружи голенью	ко сотогакэ	kosotogake
подсад бедром и голенью изнутри	ханэгоши	hanegoshi
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	сумигаэши	sumigaeshi
задняя подножка на пятке (седом)	таниотоши	taniotoshi

Техника сковывающих действий (katamewaza)		
техника shimewaza		
	коши джимэ	koshijime
удушение захватом головы и руки ногами	санкакуджимэ	sankakujime
удушение сзади двумя отворотами	окури эриджимэ	okurierijime
удушение сзади отворотом, выключая руку	ката хаджимэ	kata ha jime

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (84 часа).

Тактическая подготовка.

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

- Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Психологическая подготовка.

- Волевая подготовка:

Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником.

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

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

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

- Нравственная подготовка:

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

Формирование в общей беседе посильных задач перед дзюдоистами и коллективом в целом. Налаживание дружеских отношений между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Воспитание дисциплины, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия.

Теоретическая подготовка.

- *Принципы работы и взаимодействия с партнером* (sotairenshujudoprincipe).

- *Принципы защиты* (gochowayawara).

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

- *Дзюдо в России.* Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

- *Гигиенические знания.* Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

- *Терминология дзюдо.* Международные термины и термины на русском языке.

- *Методика обучения и тренировки.* Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

- *Планирование подготовки.* Периодизация подготовки дзюдоиста. Этапы подготовительного периода – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Инструкторская и судейская практика (28 часов).

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста согласно п.2.7. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (28 часов).

Зачетные требования для групп четвертого года освоения учебно-тренировочного этапа включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике четвертого года освоения учебно-тренировочного этапа и выполнение норматива 2-го разряда согласно п.2.8. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы и п.3.3.2. раздела 3 «Система контроля» настоящей программы.

4.2.5. Учебно-тренировочный этап пятого года обучения (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочный этап пятого года обучения (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся с 15-летнего возраста, прошедшие учебно-тренировочный этап подготовки четвертого года обучения, имеющие необходимую техническую подготовку и спортивный разряд не ниже 2 разряда.

Примерный план-график распределения учебных часов для 15-летних занимающихся в группах учебно-тренировочного этапа подготовки пятого года обучения при нагрузке 18 часов в неделю														
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	17	17	12	12	12	12	12	152
2.	Специальная физическая подготовка	11	15	15	15	15	18	18	15	15	15	15	15	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	13	9	9	9	-	-	-	13	9	9	9	84
4.	Техническая подготовка	23	25	30	30	30	43	42	40	25	30	30	30	378
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6.	Инструкторская и судейская практика	2	4	3	3	3	-	-	-	4	3	3	3	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	28
ИТОГО		58	78	78	78	78	88	88	78	78	78	78	78	936

Общая физическая подготовка (152 часа).

- *Упражнения комплексного воздействия:* общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

- *Упражнения по выбору тренера из разных видов спорта* (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Специальная физическая подготовка (182 часа).

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

- *Упражнения на выносливость.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

- *Упражнения на координацию движений.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

- *Упражнения на гибкость.* Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Участие в спортивных соревнованиях (84 часа).

Участие в 15 соревнованиях в течение года согласно п.2.3.3. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Техническая подготовка (378 часов).

- Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года освоения учебно-тренировочного этапа.
- Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения учебно-тренировочного этапа.
- Формирование индивидуальной техники (tukuiwaza).
- Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butskarikeiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Техника сковывающих действий (katamewaza)		
техника shimewaza		
удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджиджимэ	kata jujjime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гякуджуджиджимэ	gyakujujjime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджиджимэ	namejujjime
удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэгурумаджимэ	sodegurumajime
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJFApp		

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (84 часа).

Тактическая подготовка.

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

- *Тактика участия в соревнованиях.* Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Психологическая подготовка.

- *Волевая подготовка:*

Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником.

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

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

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

- *Нравственная подготовка:*

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

Формирование в общей беседе посильных задач перед дзюдоистами и коллективом в целом. Налаживание дружеских отношений между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Воспитание дисциплины, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия.

Теоретическая подготовка.

- *Принципы работы и взаимодействия с партнером* (sotairenshujudoprincipe).

- *Принципы защиты* (gochowayawara).

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

- *Дзюдо в России.* Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

- *Гигиенические знания.* Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

- *Терминология дзюдо.* Международные термины и термины на русском языке.

- *Методика обучения и тренировки.* Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

- *Планирование подготовки.* Периодизация подготовки дзюдоиста. Этапы подготовительного периода – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Инструкторская и судейская практика (28 часов).

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста согласно п.2.7. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (28 часов).

Зачетные требования для групп пятого года освоения учебно-тренировочного этапа включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу экзамена по технике пятого года освоения учебно-тренировочного этапа и выполнение норматива 1-го разряда согласно п.2.8. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы и п.3.3.2. раздела 3 «Система контроля» настоящей программы.

4.3. Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются учащиеся с 16-летнего возраста, прошедшие учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) и имеющие техническую подготовку, соответствующую учебно-тренировочному этапу, а также выполнившие норматив 1-го спортивного разряда.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо изучить определенный комплекс технических действий и сдать аттестационный экзамен на знание этого комплекса, а также выполнить требования спортивного результата на присвоение звания «кандидат в мастера спорта» (КМС).

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства при нагрузке 24 часа в неделю														
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	28	28	20	14	14	14	14	190
2.	Специальная физическая подготовка	14	20	20	20	20	23	23	28	18	18	18	18	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	14	13	13	13	-	-	-	14	13	13	13	112
4.	Техническая подготовка	32	42	42	42	42	50	50	43	41	42	42	42	510
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	8	8	10	10	8	8	8	8	8	98
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	-	-	-	4	4	4	4	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	5	5	5	5	7	7	5	5	5	5	5	62
ИТОГО		76	104	104	104	104	118	118	104	104	104	104	104	1248

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются обучающиеся с 17-летнего возраста, прошедшие учебно-тренировочный этап подготовки и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу совершенствования спортивного мастерства, а также выполнившие требования спортивного результата на присвоение звания «кандидат в мастера спорта» (КМС).

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах этапа высшего спортивного мастерства при нагрузке 32 часа в неделю														
№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	16	18	18	18	18	22	22	18	18	18	18	18	222
2.	Специальная физическая подготовка	20	28	28	28	28	34	34	28	28	28	28	28	340
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	17	17	17	17	-	-	-	17	17	17	17	148
4.	Техническая подготовка	42	52	52	53	53	80	80	70	52	52	53	53	692
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	7	7	7	12	12	12	7	7	7	7	98
6.	Инструкторская и судейская практика	4	6	6	5	5	-	-	-	6	6	5	5	48
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	116
ИТОГО		106	138	138	138	138	158	158	138	138	138	138	138	1664

Общая физическая подготовка (190 часов – этап совершенствования спортивного мастерства, 222 часа – этап высшего спортивного мастерства).

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

- Упражнения по выбору тренера из разных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

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

Специальная физическая подготовка (240 часов – этап совершенствования спортивного мастерства, 340 часов – этап высшего спортивного мастерства).

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

- Упражнения на выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

- *Упражнения на координацию движений.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

- *Упражнения на гибкость.* Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Участие в спортивных соревнованиях (112 часов – этап совершенствования спортивного мастерства, 148 часов – этап высшего спортивного мастерства).

Участие в 18 соревнованиях в течение года согласно п.2.3.3. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Техническая подготовка (510 часов – этап совершенствования спортивного мастерства, 692 часа – этап высшего спортивного мастерства).

- *Подготовка к аттестации* по демонстрации техники четвертого года освоения учебно-тренировочного этапа.

- *Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения учебно-тренировочного этапа.*

- *Формирование индивидуальной техники (tukuiwaza).*

- *Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butskarikeiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.*

Техника бросков (nagewaza)		
подхват под две ноги с захватом руки под плечо	хараимакикоми	haraimakikomi
подхват изнутри с захватом руки под плечо	учи мата макикоми	uchimatamakikomi
отхват с захватом руки под плечо	о сотомакикоми	o sotomakikomi
бросок через ногу скручиванием	ашигурума	ashiguruma
передняя подножка на пятке седом	укивадза	ukiwaza
бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху	хиккомигаэши	hikkomigaeshi
бросок через грудь седом	ёкогурума	yokoguruma
подсад опрокидыванием от броска через бедро	уширогоши	ushirogoshi
бросок через грудь прогибом	ура нагэ	uranage
бросок через плечи «мельница»	ката гурума	kata guruma
боковой переворот	тэ гурума	teguruma
бросок захватом двух ног	моротэ гары	morotegari
бросок захватом ноги за подколенный сгиб	кучикидаоши	kuchikidaoshi

Техника сковывающих действий (katamewaza)		
Техника kansetsuwaza		
рычаг локтя через предплечье в стойке	удэ хишиги тэ гатамэ	udehishigitegatame
рычаг локтя внутрь ногой	удэ хишигиашигатамэ	udehishigishigatame
рычаг локтя захватом головы и руки ногами	удэ хишигисанкакугатамэ	udehishigisankakugatame
Техника shimewaza		
удушение сзади плечом и предплечьем	хадакаджимэ	hadakajime
удушение спереди предплечьем	катагэджимэ	katatejime
удушение спереди кистями	рётэджимэ	ryotejime
	цуккомиджимэ	tsukkomijime
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video		
*Либо приложение в AppStore: IJFApp		

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (98 часов – этап совершенствования спортивного мастерства, 98 часов – этап высшего спортивного мастерства).

Тактическая подготовка.

- *Тактика ведения поединка.* Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения; сведения, полученные из стенографии

поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики (нападающая, оборонительная, контратакующая тактика). Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

- *Тактика участия в соревнованиях.* Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Психологическая подготовка.

- *Волевая подготовка:*

Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником.

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

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

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

- *Нравственная подготовка:*

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

Формирование в общей беседе посильных задач перед дзюдоистами и коллективом в целом. Налаживание дружеских отношений между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Воспитание дисциплины, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия.

Теоретическая подготовка.

- *Олимпийское движение*

- *Роль и место физической культуры в обществе*

- *Состояние современного спорта*

- *Профилактика травматизма*

- *Перетренированность/недетренированность*

- *Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося*

- *Психологическая подготовка*

- *Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс*

- *Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта*

- *Восстановительные средства и мероприятия*

Инструкторская и судейская практика (36 часов – этап совершенствования спортивного мастерства, 48 часов – этап высшего спортивного мастерства).

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста согласно п.2.7. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (62 часа – этап совершенствования спортивного мастерства, 116 часов – этап высшего спортивного мастерства).

Зачетные требования для групп освоения этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, выполнение требований спортивного результата на присвоение звания «мастера спорта» (МС) согласно п.2.8. раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» настоящей программы, п.3.3.3. и п.3.3.4. раздела 3 «Система контроля» настоящей программы.

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

На этапе 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 виду спорта «дзюдо»;
- 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 спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На этапах ССМ и ВСМ в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

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

- соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

- «прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

- увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

- комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

- эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо.

Методическая концепция подготовки спортсменов в дзюдо включает в себя следующие основные положения:

- Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

- Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

- Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

- Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

- Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки дзюдоистов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по дзюдо в группах ССМ и ВСМ, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;

- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;

- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на татами (до 60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;

- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;

- выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

Организация тренировочного процесса.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

- По цели – тренировочные, контрольные и соревновательные.
- По количественному составу занимающихся – индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.
- По степени разнообразия решаемых задач – однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

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

В группах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме обучающихся.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки обучающихся высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительном периоде занятия в процессе общефизической подготовки.

Учебно-тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся.

В соответствии с установленным порядком все обучающиеся в дзюдо обязаны проходить медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по дзюдо следует уделять воспитательной работе с обучающимися. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

4.4. Учебно-тематический план теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки.

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.
	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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятливость. 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	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/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления 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.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	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	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО».

5.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных соревнований и тренировочных мероприятий и обратно лиц, проходящих и осуществляющих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих и осуществляющих спортивную подготовку, в период проведения спортивных соревнований и тренировочных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	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.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «дзюдо».

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная 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 весогоночный	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

5.2.Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

- 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 от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

5.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Список литературных источников:

1. *Водопьянова Н. Е.* Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
2. *Гальперин П. Я.* Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
3. *Гинзбург М. Р.* Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии, 1994, № 3.
4. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
5. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
6. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
7. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертне-ра. — М., 2005. — С. 13–17.
8. *Ерегина С. В.* Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
9. *Ерегина С. В.* Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
10. *Ерегина С. В., Тарасенко К. Н.* Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
11. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
12. *Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
13. *Зеер Э. Ф.* Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
14. *Калицкий Э. М.* Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.
15. *Кузнецова С. А.* Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып. 1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.
16. *Лях В. И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
17. *Маркова А. К.* Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.
18. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.
19. Психология труда / Под ред. А. В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352 с.
20. *Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г.* Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
21. *Семенов Л. А.* Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

Список дополнительных литературных источников:

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
4. Емельянов С.М. Конфликтология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.
5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
7. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
8. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
9. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы техникотактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
10. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие 140 для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141с.
11. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
12. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
13. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэггер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
14. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
15. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
16. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
17. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04> (видеофайл)
2. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>
3. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>
4. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>
5. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/2-5at8cWcO>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf> (дата обращения 21.01.2022 г.)

2. Приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 г. № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section24/b9856e13ec197c59632f12e4dddc91a6.pdf> (дата обращения 21.01.2022 г.)

3. Дзюдо // Журнал о единоборствах и самообороне // Статьи. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.v8mag.ru. (Дата обращения 17.10.2017).

4. Информационный сайт дзюдо. — [Электронный ресурс] Режим доступа: www.judoinfo.com. (Дата обращения 17.10.2017)

5. Российское дзюдо [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.judo.ru> (Дата обращения 17.10.2017)

6. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. / Ю.А. Шулика. – М.: 2006. – 5