

**Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Республиканская спортивная школа  
олимпийского резерва по дзюдо»**

---

ПРИНЯТО  
на тренерском совете

Протокол № 2 «21» 04 2023 г.  
к приказу № 26-О "21" 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
"РСШОР по дзюдо»  
А.С. Данаев  
«21» 04 2023 г.



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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1074

Срок реализации программы 8 лет.  
Этап начальной подготовки- 4 года  
Этап учебно- тренировочный этап -5 лет  
Этап совершенствования спортивного мастерства - неограниченно  
Этап высшего спортивного мастерства - неограниченно

Авторы-составители:

-Данаев А.С. – директор  
-Бетигов Р.А- Заместитель директора по СР  
-Мускаева Э.Н.-Заместител директора по НМР  
-Абдулкадыров И.М.-тренер

с. Новые-Атаги, 2023 г.

## 1. Общие положения

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо (весовая категория) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022г. № 1074 Зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 № 71655.

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

Формирование знаний в области дзюдо, овладение техническим и тактическим арсеналом посредством регулярных тренировочных занятий на этапах многолетней спортивной подготовки и спортивных соревнований по дзюдо.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа включает в себя следующие сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

### 3.Сроки реализации программы по этапам подготовки:

-Этап начальной подготовки -4 года

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

-Этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничения

-Этап высшего спортивного мастерства – без ограничения

Возрастные границы и количественный состав лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

На этап начальной подготовки зачисляются лица не младше 7 лет.

Условия зачисления - все дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

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

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 16 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | 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                       |

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятость учащихся по месту учебы: общеобразовательная школа, учебные заведения среднего и высшего образования.

В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

Тренировочный процесс в школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанный на 52 недели тренировочных занятий (46 недель основной курс и 6 недель в летний период).

Режим работы Учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта устанавливается: с 8.00 до 22.00, согласно утвержденному расписанию занятий. Для обучающихся в возрасте от 16 - 18 лет и старше допускается окончание занятий в 23.00 часов.

Основной формой тренировочного процесса является тренировочные занятия – астрономический час (60 минут).

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов спортивной подготовки и составляет:

- Этап начальной подготовки до года - 4,5-6 часов в неделю (не более 2-х часов в день);
  - Этап начальной подготовки свыше года - 6-8 часов в неделю (не более 2-х часов в день);
  - Учебно- тренировочный этап до трех лет - 10-14 часов в неделю (не более 3-х часов в день);
  - Учебно- тренировочный этап свыше трех лет - 16-18 часов в неделю (не более 4-х часов в день);
  - Этап совершенствования спортивного мастерства - 20-24 часов в неделю (не более 4-х часов в день);
  - Этап высшего спортивного мастерства - 24-34 часов в неделю (не более 4-х часов в день);
- На этапах ССМ и ВСМ при 2-х разовых тренировках учебная нагрузка может составлять до 6-ти часов.

Таблица №2

| 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    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-14                                                     | 16-18          | 20-24                                         | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-728                                                   | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

Общий объем учебной нагрузки начиная с учебно – тренировочного этапа подготовки может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например, Положение об оплате труда).

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица № 3

| №<br>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                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |

|      |                                                        |                                                                           |             |                                     |  |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|--|
|      | общей и (или) специальной физической подготовке        |                                                                           |             |                                     |  |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия                          | -                                                                         | -           | До 10 суток                         |  |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |  |
| 2.4. | 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 |                                     |  |

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки

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

### **Основные формы учебно- тренировочных занятий:**

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- смешанные занятия;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря;
- медико- восстановительные мероприятия;
- учебно- тренировочные сборы.

### **Учебно-тренировочные мероприятия:**

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в боевой практике и индивидуальных уроках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий схваток необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованной подготовки — наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко

организованное питание и восстановительных процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для достижения всего вышеизложенного необходимо обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:  
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;  
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе 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

Таблица №4

| Виды спортивных соревнований | 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                                  |

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Формирование учебно-тренировочных групп начинается с 1 сентября и заканчивается 15 сентября, доукомплектование групп допускается до 10 октября учебного года, при соблюдении количественного состава групп и возрастного ценза на этапах спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно- тренировочным планом реализуемый дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно- тренировочного занятия при реализации образовательной спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

**Годовой учебно-тренировочный план**

| №<br>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                                                  |                  |                                                           |                |                                               |                                     |
|          |                                                                                           | 5                                                                           | 6                | 12                                                        | 18             | 20                                            | 24                                  |
|          |                                                                                           | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                  |                                                           |                |                                               |                                     |
|          |                                                                                           | 2                                                                           | 2                | 3                                                         | 4              | 4                                             | 4                                   |
|          |                                                                                           | Наполняемость групп (человек)                                               |                  |                                                           |                |                                               |                                     |
|          |                                                                                           | 10-15                                                                       |                  | 6-10                                                      |                | 1-4                                           | 1-2                                 |
|          |                                                                                           | 1.                                                                          | Общая физическая | 142                                                       | 178            | 156                                           | 156                                 |
| 2.       | Специальная физическая                                                                    | 54                                                                          | 60               | 124                                                       | 192            | 218                                           | 296                                 |
| 3.       | участие в спортивных соревнованиях                                                        |                                                                             |                  | 38                                                        | 78             | 88                                            | 100                                 |
| 4.       | Техническая                                                                               | 50                                                                          | 60               | 224                                                       | 384            | 480                                           | 528                                 |
| 5.       | тактическая, теоретическая, психологическая                                               | 6                                                                           | 6                | 50                                                        | 78             | 88                                            | 64                                  |
| 6.       | Инструкторская судейская практика                                                         |                                                                             |                  | 12                                                        | 24             | 22                                            | 24                                  |
| 7.       | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8                                                                           | 8                | 24                                                        | 24             | 44                                            | 62                                  |
| 8.       | Всего:                                                                                    | 260                                                                         | 312              | 624                                                       | 936            | 1040                                          | 1248                                |

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

**Таблица № 5**

| №<br>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                                |

## 7. Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки<br>проведения |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul> | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul>                          | В течение года      |
| 1.3.     | ...                                                                                       | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ...                 |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В течение года      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- ...</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- ...</li> </ul> | В течение года |
| 2.3  | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ...            |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых</li> </ul>                                                                                                                                                                             | В течение года |

|      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                         | в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 3.3. | ...                                                                                                                                     | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ...            |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                               | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>- ... | В течение года |
| 4.2. | ...                                                                                                                                     | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ...            |
| 5.   | <b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b> | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ...            |

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/ для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила,

как и правила соревнований, является спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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

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

**Таблица 6**

| Этап спортивной подготовки                                                             | Содержание мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | форма мероприятия                           | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки<br>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Информирование спортсменов о запрещенных веществах<br>2. Ознакомление с порядком проведения допинг контроля и антидопинговыми правилами.<br>3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена.<br>4. Формирование критического отношения к допинг контролю                                                                                                                                                          | лекции, беседы, индивидуальные консультации | 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 РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|                                                                                        | 5. Контроль знаний антидопинговых правил<br>6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | опросы и тестирование                       | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> .                                                                                                                                 |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства        | 7. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Привлечение известных спортсменов и тренеров, врачей специалистов.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                        | 8. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности.<br>9. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).<br>10. Деятельность Российское антидопинговое агентство.<br>11. Пропаганда принципов фэйр-плей воспитание честной конкуренции.<br><br>12. Контроль знаний антидопинговых правил<br>13. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Семинары<br><br>Опросы и тестирование       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ олимпийского резерва является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить тренировочное занятие, участвовать в судействе на соревнованиях. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), должны научиться самостоятельно вести дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать лицам, проходящим спортивную подготовку на начальном этапе и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

| Вид практики          | Содержание практики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Инструкторская</b> | Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят её по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменами младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.<br>Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.<br>Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера. |
| <b>Судейская</b>      | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.<br>Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря.<br>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьёвки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.                                                                                                                                                                          |

## **Требования техники безопасности при реализации программы спортивной подготовки по дзюдо**

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к спортсменам в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться в спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внутрине тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несёт прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- все допущенные к занятиям лица, проходящие спортивную подготовку, должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- о всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;
- воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

## **10. Планы медицинских, методико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Основными задачами медицинскими обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительных рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся начиная с учебно- тренировочного проходят углубленные медицинские обследования.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно- профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследования.

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации:

- первичный;
- ежегодный углубленный;
- дополнительный.

На этапах совершенствами спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- этапный;
- текущий;
- срочный.

На данных этапах медицинские обследования проводятся в условиях учебно- тренировочных сборов с привлечением врачей специалистов.

## **11. Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности лиц проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико- биологических).

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации до 3-х лет- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико- биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

На этапе спортивной специализации свыше 3-х лет – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

К гигиеническим и медико- биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Психологические средства для обеспечения устойчивости физического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количество соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

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

На данном этапе подготовки комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико- биологические).

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 другие) 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.

## **12. Система контроля**

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «весовая категория»;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «весовая категория».

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера

спорта» не реже одного раза в два года;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
 получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.4. 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 видам спортивной подготовки;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;  
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации лиц проходящих спортивную подготовку (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом их возраста и пола, а также особенности вида спорта «дзюдо».

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

Таблица № 7

| № 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                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | не менее |         |
|                                                                      |                                                                             |                                                                             | 2        | 1       |
| 1.2.                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | не менее |         |
|                                                                      |                                                                             |                                                                             | 4        | 3       |
| 1.3.                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | 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.                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 6        |
| 2.3.                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | + 2      |
| 2.4.                                                                                 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 3        |
| 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        |
| 3.2.                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 8        |
| 3.3.                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | + 3      |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы старше 14 лет         |                                                                             |                      |          |
| 4.1.                                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 7        |
| 4.2.                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 10       |
| 4.3.                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | + 4      |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет           |                                                                             |                      |          |
| 5.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 11,0     |
| 5.2.                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 4        |
| 5.3.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 60       |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет           |                                                                             |                      |          |
| 6.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 10,6     |
| 6.2.                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 6        |
| 6.3.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 70       |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет           |                                                                             |                      |          |
| 7.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 10,4     |
| 7.2.                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 8        |
| 7.3.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 80       |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |                                                                             |                      |          |
| 8.1.                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 10,2     |
| 8.2.                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 10       |
| 8.3.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |
|                                                                                      |                                                                             |                      | 95       |

**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»**

**к федеральному стандарту 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» |                                                                             |                                                                             |          |         |
| 1.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |                                                                             | 10       | 9       |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |                                                                             | 12       | 11      |
| 1.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | 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»                                |                                                                             |                                                                             |          |         |
| 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»                      |                                                                             |                                                                             |          |         |
| 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 60 + кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73 + 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»         |                                                                 |                                                                                                                                       |          |
| 5.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Челночный бег 3x10 м                                            | с                                                                                                                                     | не более |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 10,0     |
| 5.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)        | количество раз                                                                                                                        | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 12       |
| 5.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                                                                                                                                    | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 105      |
| 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»             |                                                                 |                                                                                                                                       |          |
| 6.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Челночный бег 3x10 м                                            | с                                                                                                                                     | не более |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 10,6     |
| 6.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)        | количество раз                                                                                                                        | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 6        |
| 6.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                                                                                                                                    | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 70       |
| 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» |                                                                 |                                                                                                                                       |          |
| 7.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Челночный бег 3x10 м                                            | с                                                                                                                                     | не более |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 9,8      |
| 7.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)        | количество раз                                                                                                                        | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 14       |
| 7.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                                                                                                                                    | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 125      |
| 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»                                                               |                                                                 |                                                                                                                                       |          |
| 8.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Челночный бег 3x10 м                                            | с                                                                                                                                     | не более |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 10,0     |
| 8.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)        | количество раз                                                                                                                        | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 12       |
| 8.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                                                                                                                                    | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                       | 115      |
| 9. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |                                                                                                                                       |          |
| 9.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |
| 9.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |

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

Приложение № 7

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив          |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:<br>для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг»,<br>«весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»,<br>«весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;<br>для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория<br>40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,<br>«весовая категория 48 кг»                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                   |                      |                   |                  |
| 1.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см                          | количество<br>раз    | не менее          |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                      | 18                | 15               |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полу                                 | количество<br>раз    | не менее          |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                      | 20                | 16               |
| 1.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня скамьи)    | см                   | не менее          |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                      | +4                | +5               |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:<br>для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг»,<br>«весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»,<br>«весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг»,<br>«весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;<br>для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,<br>«весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,<br>«весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»,<br>«весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» |                                                                                   |                      |                   |                  |
| 2.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см                          | количество<br>раз    | не менее          |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                      | 14                | 12               |
| 2.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полу                                 | количество<br>раз    | не менее          |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                      | 17                | 15               |
| 2.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                      | +4                | +5               |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката»,<br>«весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг»,<br>«весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг»,<br>«весовая категория 55+ кг»;<br>для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,<br>«весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,<br>«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<br>спине (за 30 с)                       | количество<br>раз    | не менее          |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                      | 16                | 14               |
| 3.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>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 3х10 м                                               | с                                             | не более |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                    |                                               | 9,8 10,4 |
| 4.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)           | количество раз                                | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                    |                                               | 14 13    |
| 4.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                        | см                                            | не менее |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                    |                                               | 160 145  |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                    |                                               |          |
| 5.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)    | спортивный разряд «первый спортивный разряд»  |          |
| 5.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |          |

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

**Приложение №8**

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Упражнения                                                                  | Единица<br>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»;<br>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<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                                                                           |                      | 19       |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 |                      | 9        | -       |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>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»;<br>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<br>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»                                    |                |          |      |

#### Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

| № п/п | Этапы спортивной подготовки                                              | спортивная квалификация                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет    | спортивные разряды – «3-й юношеский спортивный разряд»<br>«2-ой юношеский спортивный разряд»<br>«1-ый юношеский спортивный разряд» |
| 2     | учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет | спортивные разряды – «3-й спортивный разряд»<br>«2-ой спортивный разряд»<br>«1-ый спортивный разряд»                               |
| 3     | этап совершенствования спортивного мастерства (до 1-го года)             | спортивный разряд -«1-ый спортивный разряд»                                                                                        |
| 4     | этап совершенствования спортивного мастерства (свыше 1-го года)          | спортивный разряд- «Кандидат в мастера спорта»                                                                                     |
| 5     | этап высшего спортивного мастерства                                      | спортивное звание – «Мастер спорта России»                                                                                         |

### **13. Рабочая программа по дзюдо (дисциплина- весовая категория)**

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

В спортивной подготовке следует выделить ее стороны и виды имеющие существенные признаки, отличающие их друг от друга:

- технические
- тактические
- физические
- психологические
- теоретические

Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства позволяет систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом.

Вместе с тем следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, свою очередь влияет на них.

Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств т.е. от силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости и других.

Уровень проявления физических качеств тесно связано умением реализовать рациональную тактическую схему, соревновательной борьбы в сложных условиях. Тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства и хорошей функциональной подготовленности.

Основной формой построения тренировки в данной программе является годичный цикл спортивной подготовки.

Цель всей подготовки в годичном цикле достижение наивысших показателей на всех этапах спортивной подготовки.

#### **Программный материал для групп начальной подготовки.**

**Основная цель тренировки:** утверждение выбора спортивной специализации борьбы дзюдо и овладение техникой.

#### **Основные задачи:**

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшение физического развития;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями развития физических качеств освоение навыков и умение технико- тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивого интереса к занятиям;
- приобретение положительных морально- нравственных качеств;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов ОФП, СФП и ТТП.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный объем двигательных умений.

#### **Основные средства тренировки:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно- силовые упражнения;
- технико- тактический комплекс упражнений.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Особенности спортивной подготовки.**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в дзюдо. Овладение техникой на данном этапе процесс подготовки должен проходить без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

#### **План – график распределение учебных часов в группах начальной подготовки 1-го года обучения**

| № п/п | Разделы подготовки                | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|-----------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------|
| 1     | Теоретическая                     | 1  | -  | -  | 1   | 1  | 1  | -   | 1  | -  | 1  | -   | -    | 6     |
| 2     | Общая физическая                  | 13 | 12 | 12 | 12  | 11 | 11 | 12  | 12 | 12 | 13 | 11  | 11   | 142   |
| 3     | Специальная физическая            | 2  | 5  | 5  | 5   | 5  | 4  | 5   | 5  | 5  | 3  | 5   | 5    | 54    |
| 4     | Технико-тактическая               | 2  | 5  | 5  | 4   | 5  | 4  | 5   | 4  | 4  | 2  | 5   | 5    | 50    |
| 5     | Восстановительные мероприятия     | -  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  | -  | -   | -    | -     |
| 6     | Инструкторская судейская практика | -  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  | -  | -   | -    | -     |
| 7     | Зачетные требования               | 2  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  | 2  | -   | -    | 4     |
| 8     | Медицинское обследование          | 2  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  | 2  | -   | -    | 4     |
|       | Всего:                            | 22 | 22 | 22 | 22  | 22 | 20 | 22  | 22 | 22 | 22 | 21  | 21   | 260   |

#### **Программный материал для практических занятий по этапам подготовки**

##### **Этап начальной подготовки 1-й год обучения**

##### **6 кю. Белый пояс.**

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тачи-рэй           | Приветствие стоя                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Дза-рэй            | Приветствие на коленях                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Оби-пояс           | Завязывание                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Шисэй              | Стойки                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Аюми-аши           | Передвижение обычными шагами                                                                                                                                                                                                                                              |
| Цуги-аши           | Передвижение приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, по диагонали                                                                                                                                                                                                  |
| Тай-сабаки         | Повороты (перемещения тела) на 90° шагом, вперед на 90°, шагом назад на 180°, скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад |
| Кумиката           | Захваты. Основной захват – рукав - отворот                                                                                                                                                                                                                                |
| Кудзуши            | Выведение из равновесия                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Маэ-кудзуши        | Вперед                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Уширо-кудзуши      | Назад                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Миги-кудзуши       | Вправо                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Маэ-миги-кудзуши   | Вперед-вправо                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Маэ-хидари-кудзуши | Вперед-влево                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| Хидари-кудзуши       | Влево                        |
| Уширо-миги-кудзуши   | Назад-вправо                 |
| Укэми                | Падения Еко (Сокухо) - укэми |
| Уширо (Кохо) - укэми | На бок                       |
| Маэ (Дзэнпо) – укэми | На спину                     |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми  | На живот                     |

**План – график распределение учебных часов в группах начальной подготовки свыше 1-го года обучения**

| № п/п | Разделы подготовки                | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|-----------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------|
| 1     | Теоретическая                     | 1  | -  | -  | 1   | 1  | 1  | -   | 1  | -  | 1  | -   | -    | 6     |
| 2     | Общая физическая                  | 16 | 16 | 16 | 13  | 15 | 13 | 16  | 15 | 15 | 12 | 15  | 16   | 178   |
| 3     | Специальная физическая            | 3  | 5  | 5  | 6   | 6  | 5  | 4   | 6  | 6  | 6  | 5   | 4    | 60    |
| 4     | Технико- тактическая              | 2  | 5  | 5  | 6   | 6  | 4  | 5   | 6  | 6  | 6  | 5   | 4    | 60    |
| 5     | Восстановительные мероприятия     | -  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  | -  | -   | -    | -     |
| 6     | Инструкторская судейская практика | -  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  | -  | -   | -    | -     |
| 7     | Зачетные требования               | 2  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  | 2  | -   | -    | 4     |
| 8     | Медицинское обследование          | 2  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  | 2  | -   | -    | 4     |
|       | Всего:                            | 26 | 26 | 26 | 26  | 28 | 24 | 25  | 26 | 27 | 29 | 25  | 24   | 312   |

**Этап начальной подготовки свыше года обучения**

**5 кю. Жёлтый пояс.**

|                     |                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Нагэ-вадза</b>   | <b>Техника бросков</b>                                  |
| Дэ-аши-барай        | Боковая подсечка под выставленную ногу                  |
| Хидза-гурума        | Подсечка в колено под отставленную ногу                 |
| Сасаэ-цурикоми-аши  | Передняя подсечка под выставленную ногу                 |
| Уки-гоши            | Бросок скручиванием вокруг бедра                        |
| О-сото-гари         | Отхват                                                  |
| О-гоши              | Бросок через бедро подбивом                             |
| О-учи-гари          | Зацеп изнутри голенью                                   |
| Сэои-нагэ           | Бросок через спину с захватом руки на плечо             |
| О-сото-отоши        | Задняя подножка                                         |
| О-сото-гаэши        | Контрприём от зацепа изнутри голенью                    |
| Моротэ-сеой-нагэ    | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |
| <b>Катамэ-вадза</b> | <b>Техника сковывающих действий</b>                     |
| Хон-кэса-гатамэ     | Удержание сбоку                                         |
| Ката-гатамэ         | Удержание с фиксацией плеча головой                     |
| Еко-шихо-гатамэ     | Удержание поперёк                                       |
| Ками-шихо-гатамэ    | Удержание со стороны головы                             |
| Татэ-шихо-гатамэ    | Удержание верхом                                        |
| Еко-каэри-вадза     | Переворот с захватом рук                                |
| Нэ-каэри-вадза      | Переворот ногами снизу                                  |
| Маэ-аши-тори-вадза  | Прорыв со стороны ног                                   |

### Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

|                     |                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сила</b>         | Выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.                                                                                                |
| <b>Быстрота</b>     | Проведение поединков с быстрыми партнёрами, партнёрами лёгкими по весу.                                                                       |
| <b>Выносливость</b> | Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приёмы длительное время (1-2 минуты). |
| <b>Гибкость</b>     | Проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приёмов с максимальной амплитудой.              |
| <b>Ловкость</b>     | Выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.                                             |

### Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сила</b>                                              | Гимнастика – подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лёжа; сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Быстрота</b>                                          | Лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание рук в упоре лёжа за 20 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Выносливость</b>                                      | Лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивание через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метание теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «крутом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки. |
| <b>Гибкость</b>                                          | Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ловкость</b>                                          | Лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъём разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Спортивные игры для комплексного развития качеств</b> | Футбол, баскетбол, волейбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### **Методика контроля на конец этапа начальной подготовки:**

- педагогический контроль;
- врачебный контроль;
- участие в соревнованиях.

### **Программный материал для групп учебно- тренировочного этапа.**

**Основная цель тренировки-** углубленное овладение технико- тактическим арсеналом борьбы дзюдо

#### **Основные задачи:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- функциональные особенности организма подростков с связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно- сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развития силы.

#### **Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- комплексы специальных подготовленных упражнений;
- упражнения со штангой, и на тренажёрах.
- подвижные и спортивные игры;
- технические действия.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

#### **Основные направления тренировки:**

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной данный этап характеризуется не уклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок более специализированной работе дзюдо. Увеличивается удельный вес специально- физической, технической и тактической подготовки. Учебно -тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

#### **Совершенствование техники борьбы дзюдо.**

При планировании учебно- тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала так как длительные перерывы в занятиях не желательны.

При подготовке следует учитывать, что темпы овладение отдельные элементами двигательных действий не одинаковы.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Приступая к освоению нового материала необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в подготовке и как их исправить.

**План – график распределение учебных часов в учебно – тренировочных группах  
1-3 -го года обучения**

| №<br>п/п | Разделы<br>подготовки                                                                      | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | Всего |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------|
| 1        | Общая физическая                                                                           | 15 | 15 | 15 | 13  | 12 | 10 | 12  | 12 | 13 | 13 | 13  | 13   | 156   |
| 2        | Специальная физическая                                                                     | 10 | 10 | 10 | 10  | 10 | 11 | 11  | 10 | 10 | 10 | 11  | 11   | 124   |
| 3        | участие в спортивных соревнованиях                                                         | 2  | 2  | 3  | 2   | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 2  | 2   | -    | 38    |
| 4        | Техническая                                                                                | 18 | 18 | 20 | 20  | 17 | 17 | 20  | 20 | 20 | 18 | 18  | 14   | 220   |
| 5        | тактическая, теоретическая, психологическая                                                | 5  | 5  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4  | 4   | 4    | 50    |
| 6        | Инструкторская судейская практика                                                          |    |    |    | 1   | 2  | 1  |     | 1  |    | 3  |     | 4    | 12    |
| 7        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 2  | 2  |    | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 4    | 24    |
|          | Всего:                                                                                     | 52 | 52 | 52 | 52  | 52 | 50 | 54  | 54 | 54 | 52 | 50  | 50   | 624   |

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет  
4 кю. Оранжевый пояс.**

|                         |                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Нагэ-вадза</b>       | <b>Техника бросков</b>                                         |
| Ко-сото-гари            | Задняя подсечка                                                |
| Ко-учи-гари             | Подсечка изнутри                                               |
| Коши-гурума             | Бросок через бедро с захватом шеи                              |
| Цурикоми-гоши           | Бросок через бедро с захватом отворота                         |
| Окури-аши-барай         | Боковая подсечка в темп шагов                                  |
| Тай-отоши               | Передняя подножка                                              |
| Харай-гоши              | Подхват бедром (под две ноги)                                  |
| Учи-мата                | Подхват изнутри (под одну ногу)                                |
| Цубамэ-гаэши            | Контрприём от боковой подсечки                                 |
| Хараи-гэши-гаэши        | Контрприём от подхвата бедром                                  |
| Учи-мата-гаэши          | Контрприём от подхвата изнутри                                 |
| Содэ-цурикоми-гоши      | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Ко-учи-гакэ             | Одноименный зацеп изнутри голенью                              |
| Учи-мата-сукаши         | Контрприём от подхвата изнутри скручиванием                    |
| <b>Катамэ-вадза</b>     | <b>Техника сковывающих действий</b>                            |
| Кузурэ-кэса-гатамэ      | Удержание сбоку с захватом из-под руки                         |
| Макура-кэса-гатамэ      | Удержание сбоку с захватом своей ноги                          |
| Уширо-кэса-гатамэ       | Обратное удержание сбоку                                       |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ  | Удержание поперёк с захватом руки                              |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки                    |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки                               |

**Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) до двух лет**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

|                                           |                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Поединки для развития силы</b>         | На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.                                                                                                          |
| <b>Поединки для развития быстроты</b>     | В ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.                                                                                                          |
| <b>Поединки для развития выносливости</b> | В ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц. |
| <b>Поединки для развития ловкости</b>     | Поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.                                                                                              |

**Общая физическая подготовка на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) до двух лет**

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>быстрота</b>                                          | Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, 10 кувырков вперёд на время.                                                                                   |
| <b>ловкость</b>                                          | Челночный бег 3х10м, стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоём, стоя боком, спиной друг к другу. |
| <b>выносливость</b>                                      | Бег 400 м, кросс 2-3 км.                                                                                                                                                                                                       |
| <b>сила</b>                                              | Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лёжа, поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг).                |
| <b>гибкость</b>                                          | Упражнения с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).                                                              |
| <b>Спортивные игры для комплексного развития качеств</b> | Футбол, баскетбол, волейбол.                                                                                                                                                                                                   |

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет  
3 кю. Зелёный пояс.**

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Нагэ-вадза</b> | <b>Техника бросков</b>                               |
| Ко-сото-гакэ      | Зацеп снаружи голенью                                |
| Цури-гоши         | Бросок через бедро с захватом пояса                  |
| Еко-отши          | Боковая подножка на пятке (седом)                    |
| Аши-гурума        | Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу |
| Ханэ-гоши         | Подсад бедром и голенью изнутри                      |

|                        |                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Харай-цурикоми-аши     | Передняя подсечка под отставленную ногу                          |
| Томоэ-нагэ             | Бросок через голову с упором стопой в живот                      |
| Ката-гурума            | Бросок через плечи «мельница»                                    |
| Яма-араши              | Подхват бедром с обратным захватом одноимённого отворота         |
| Ханэ-гоши-гаэши        | Контрприём от подсада бедром и голенью изнутри                   |
| Моротэ-гари            | Бросок захватом двух ног                                         |
| Кучики-даоши           | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб                         |
| Кибису-гаэши           | Бросок захватом ноги за пятку                                    |
| Сэои-отоши             | Бросок через спину (плечо) с колена                              |
| <b>Катамэ-вадза</b>    | <b>Техника сковывающих действий</b>                              |
| Ката-джуджи-джимэ      | Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Гяку-джуджи-джимэ      | Удушении спереди скрещивая руки (ладони вверх)                   |
| Нами-джуджи-джимэ      | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)                    |
| Окури-эри-джимэ        | Удушение сзади двумя отворотами                                  |
| Ката-ха джимэ          | Удушение сзади отворотом, включая руку                           |
| Хадака-джимэ           | Удушение сзади плечом и предплечьем                              |
| Удэ-гарами             | Узел локтя                                                       |
| Ретэ-джимэ             | Удушение спереди кистями                                         |
| Содэ-гурума-джимэ      | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением               |
| Кэса-удэ-хишиги-гатамэ | Рычаг локтя от удержания сбоку                                   |
| Каса-удэ-гарами        | Узел локтя от удержания сбоку                                    |

**Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) второго года**

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Развитие скоростно-силовых качеств</b> | Поединки со сменой партнёров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Развитие скоростной выносливости</b>   | В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. |
| <b>Развитие «борцовской» выносливости</b> | Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Развитие ловкости</b>                  | В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Общая физическая подготовка на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) второго года**

|                 |                                                                                                                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Быстрота</b> | Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с. |
| <b>Ловкость</b> | Челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за                                  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | локтевые сгибы – поочерёдные наклоны вперёд, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнёр в положении упора лёжа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнёра вперёд, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.                                   |
| <b>Выносливость</b>                                      | Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лёжа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Сила</b>                                              | Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, приседания с партнёром на плечах, подъём партнёра с захватом туловища сзади, партнёр на четвереньках, подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями. |
| <b>Гибкость</b>                                          | Упражнения на мосту с партнёром, без партнёра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Спортивные игры для комплексного развития качеств</b> | Футбол, баскетбол, волейбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 2 кю. Синий пояс.

| <b>Нагэ-вадза</b>       | <b>Техника бросков</b>                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Суми-гаэши              | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища            |
| Тани-отоши              | Задняя подножка на пятке (седом)                                    |
| Ханэ-макикоми           | Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Сукуй-нагэ              | Обратный переворот с подсадом бедром                                |
| Уцури-гоши              | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку                        |
| О-гурума                | Бросок через ногу вперёд скручиванием под выставленную ногу         |
| Сото-макикоми           | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо        |
| Уки-отоши               | Бросок выведением из равновесия вперёд                              |
| Тэ-гурума               | Боковой переворот                                                   |
| Оби-отоши               | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса                      |
| Даки-вакарэ             | Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади              |
| Учи-макикоми            | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)  |
| О-сото-макикоми         | Отхват в падении с захватом руки под плечо                          |
| Харай-макикоми          | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо                  |
| Учи-мата-макикоми       | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо                 |
| Хикомми-гаэши           | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху      |
| Тавара-гаэши            | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху             |
| <b>Катамэ-вадза</b>     | <b>Техника сковывающих действий</b>                                 |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ  | Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку                          |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ  | Рычаг локтя внутрь через живот                                      |
| Удэ-хишиги-хидза-гатамэ | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху                         |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ   | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице                          |
| Удэ-хишиги-аши-гатамэ   | Рычаг локтя внутрь ногой                                            |
| Цуккоми-джимэ           | Удушение спереди двумя отворотами                                   |
| Кататэ-джимэ            | Удушение спереди предплечьем                                        |

|                                        |                                                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Санкаку-джимэ                          | Удушение захватом головы и руки ногами                                |
| Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ              | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами                             |
| Уширо-ваки-гатамэ                      | Обратный рычаг локтя внутрь                                           |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ<br>(кумиката) | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |

**Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) третьего года**

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Развитие скоростно-силовых качеств</b> | В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 2 минут, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 2 минуты, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления. |
| <b>Развитие скоростной выносливости</b>   | В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.                                                                                          |
| <b>Развитие «борцовской» выносливости</b> | Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Развитие ловкости</b>                  | Лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушения. Стоя лицом друг к другу, захватить туловище партнёра и оторвать его от татами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Общая физическая подготовка на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) третьего года**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Быстрота</b>     | Бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивание на перекладине за 20 с, разгибание туловища лёжа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены).                                                                                                               |
| <b>Выносливость</b> | Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой.                      |
| <b>Ловкость</b>     | Упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу, зайти за спину партнёра, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнёра с площади татами, борьба за обусловленный предмет. |
| <b>Сила</b>         | Приседания, повороты, наклоны (партнёр на плечах) с партнёром весом не более 50% от веса выполняющего упражнения; поднятия партнёра захватом туловища                                                                                             |

|                        |                                                                                                                                       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | сзади (партнёр на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лёжа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями. |
| <b>Гибкость</b>        | Упражнения на борцовском мосту с партнёром, без партнёра, упражнения с резиновым амортизатором.                                       |
| <b>Спортивные игры</b> | Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.                                                                                                 |

**План – график распределение учебных часов в учебно – тренировочных группах 4-5 -го года обучения**

| № п/п | Разделы подготовки                                                                         | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | Всего      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1     | Общая физическая                                                                           | 15        | 15        | 15        | 13        | 12        | 10        | 12        | 12        | 13        | 13        | 13        | 13        | 156        |
| 2     | Специальная физическая                                                                     | 15        | 15        | 16        | 17        | 17        | 17        | 16        | 16        | 16        | 17        | 15        | 15        | 192        |
| 3     | участие в спортивных соревнованиях                                                         | 6         | 6         | 6         | 6         | 7         | 7         | 8         | 8         | 7         | 5         | 7         | 5         | 78         |
| 4     | Техническая                                                                                | 32        | 32        | 32        | 32        | 32        | 32        | 32        | 32        | 32        | 32        | 32        | 32        | 384        |
| 5     | тактическая, теоретическая, психологическая                                                | 8         | 8         | 7         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 7         | 6         | 78         |
| 6     | Инструкторская судейская практика                                                          |           | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 4         | 3         | 1         | 4         | 24         |
| 7     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 24         |
|       | <b>Всего:</b>                                                                              | <b>78</b> | <b>79</b> | <b>79</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>76</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>80</b> | <b>78</b> | <b>77</b> | <b>77</b> | <b>936</b> |

**1 кю. Коричневый пояс.**

| <b>Нагэ-вадза</b>   | <b>Техника бросков</b>                                |
|---------------------|-------------------------------------------------------|
| О-сото-гурума       | Подхват под две ноги                                  |
| Уки-вадза           | Передняя подножка на пятке (седом)                    |
| Еко-вакарэ          | Подножка через туловище вращением                     |
| Еко-гурума          | Бросок через грудь вращением (седом)                  |
| Уширо-гоши          | Подсад опрокидыванием от броска через бедро           |
| Ура-нагэ            | Бросок через грудь прогибом                           |
| Суми-отоши          | Бросок выведением из равновесия назад                 |
| Еко-гакэ            | Боковая подсечка с падением                           |
| Даки-агэ            | Подъём из партера подсадом (запрещённый приём)        |
| Кани-басами         | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещённый приём) |
| Кавадзу-гакэ        | Бросок обвивом голени (запрещены приём)               |
| <b>Катамэ-вадза</b> | <b>Техника сковывающих действий</b>                   |

|                       |                                                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Удэ-хишиги-тэ-гатамэ  | Рычаг локтя через предплечье в стойке                                  |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке |
| Томоз-джимэ           | Удушение одноимёнными отворотами петлёр вращением из стойки            |

**Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) четвёртого и пятого года**

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Для развития специальных физических качеств</b>                                 | Следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнёра вперёд, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Воспитание скоростно-силовой выносливости</b> (работа субмаксимальной мощности) | Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, между кругами – 4-6 минут; 1-2 серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнёру влево, вправо; 3-4 серии – имитация бросков, находясь лицом к партнёру влево, вправо; 5-6 серии – имитация бросков через грудь.<br>Круговая тренировка: 2 круга в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту 3 партнёра).<br>1 серия – 50 с броски партнёров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе; 2 серия – 50 с броски партнёров отхватом, 10 с в максимальном темпе; 4 серия – броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе. |
| <b>Воспитание специальной выносливости</b> (работа большой мощности).              | Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 сериями. 1 серия – борьба за захват 1 минута; 2 серия – борьба лёжа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3 серия – борьба в стойке по заданию 2 минуты; 4 серия – борьба лёжа по заданию 1 минута; 5 серия – борьба без кимоно 2 минуты; 6 серия – борьба лёжа 1 минута; 7 серия – борьба в стойке за захват 1 минута; 8 серия – борьба лёжа 1 минута; 9 серия – борьба в стойке за захват 1 минута; 10 серия – борьба лёжа по заданию 1 минута; 11 серия – борьба в стойке 2 минуты.                                                                                                                                                                                                         |

**Общая физическая подготовка на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) четвёртого и пятого года**

|                             |                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Быстрота</b>             | Бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивание на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с, разгибание туловища лёжа на животе за 20 с. |
| <b>Силовая выносливость</b> | Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.                                |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Выносливость</b>                                             | Бег 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересечённой местности, сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Ловкость</b>                                                 | Сальто вперёд, назад; подъём разгибом, перевороты в сторону.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Гибкость</b>                                                 | Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Сила</b>                                                     | Приседания, наклоны, повороты с партнёром на плечах, поднимание партнёра до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту; упражнения с предельным весом штанги.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Спортивные игры</b>                                          | Футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Анаэробные возможности</b> (работа субмаксимальной мощности) | Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1 станция – трёхкратное повторение упражнений на перекладине: 5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2 станция – бег по татами 100 м; 3 станция – броски партнёра через спину 10 раз; 4 станция – забегания на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция – переноска партнёра на спине с сопротивлением 20 м; 6 станция – полуприседы с партнёром на плечах – 10 раз; 7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10 раз; 8 станция – поднимание партнёра, стоящего на четвереньках, до уровня груди 10 раз; 9 станция – разрыв сплетённых рук партнёра для перегибания локтя 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10 станция – лазание по канату 2 раза по 5 м.                                                                                                           |
| <b>Силовые возможности</b> (работа максимальной мощности)       | Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями - 30 с, между кругами – 5 минут. 1 станция – рывок штанги до груди (50% от собственного веса); 2 станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнёру с отрывом его до татами; 3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4 станция – подтягивание на перекладине; 5 станция – имитация бросков с поворотом к партнёру с тягой резинового жгута; 6 станция жим штанги лёжа 50% от собственного веса; 7 станция – «учи-коми» находясь лицом к партнёру с отрывом его от татами.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Выносливость</b> (работа большой мощности)                   | Круговая тренировка: 1 круг выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 2 станция – борьба за захват 3 минуты; 3 станция – борьба стоя 90 с, лёжа – 90 с; 4 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 5 станция – переноска партнёра на плечах: 90 с работа дзюдоиста, 90 с – работа партнёра; 6 станция – борьба лёжа на выполнение удержаний 3 минуты; 7 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 8 станция – переноска партнёра на плечах: 90 с работа дзюдоиста, 90 с – работа партнёра; 9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты; 10 станция – приседания с партнёром: 90 с приседает дзюдоист, 90 с – его партнёр; 11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 12 станция – борьба за захват туловища двумя руками: 90 с атакует дзюдоист, 90 с его партнёр; 13 станция – броски через спину: 90 с |

|  |                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | выполняет дзюдоист, 90 с – его партнёр; 14 станция – сгибание рук в упоре лёжа 3 минуты; 15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Методика контроля:**

- педагогический контроль;
- самоконтроль;
- врачебный контроль;
- антидопинговый контроль;
- участие в соревнованиях.

#### **14. Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

На этапе совершенствования спортивного мастерства средства и методы тренировки выбираются индивидуально, в соответствии с особенностями организма спортсмена. Программа подготовки учитывает особенности тактического ведения схватки, сильные стороны спортсмена.

Основной целью являются:

- максимальное развитие сильных качеств спортсмена, за счет которых одерживаются победы;
- ликвидация слабых сторон подготовленности;
- построение рациональной технико-тактической модели ведения поединка спортсменом (в соответствии с его уровнем подготовленности).

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих звание Мастера спорта. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основная цель тренировки - повышение спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовки;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа высшего спортивного мастерства;
- совершенствование соревновательного опыта;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- развитие быстроты, специальной выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

Ограничения функционирования: уровень индивидуальной одаренности к борьбе дзюдо; недостатки в отдельных видах подготовки; трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений своего вида; упражнения со штангой; спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, повторный, круговой, интервальный, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование индивидуальной техники с учётом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях.

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать и уметь применять технические действия для квалифицированных степеней 1 кю и 1 дан | В положении NAGE-WAZA и NE-WAZA дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий, в том числе комбинированных действий из двух – трёх элементов. Умение преследовать противника после броска в положении NE-WAZA. |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Повторение и совершенствование ранее пройденного материала | <p>Тренировочные поединки по заданиям; совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства; отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак; непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование сковывающих, опережающих, обманных действий; маскировка обороны; ведение поединка в «рваном» темпе.</p> <p>На этапе совершенствования спортивного мастерства – стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях.</p> <p>На этапе высшего спортивного мастерства – повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.</p> |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**План – график распределение учебных часов в группах  
совершенствования спортивного мастерства**

| № п/п | Разделы подготовки                                   | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|------------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------|
| 1     | Общая физическая                                     | 13 | 14 | 14 | 14  | 12 | 10 | 12  | 12 | 12 | 12 | 14  | 13   | 152   |
| 2     | Специальная физическая                               | 18 | 18 | 18 | 18  | 19 | 19 | 18  | 18 | 18 | 18 | 18  | 18   | 218   |
| 3     | участие в спортивных соревнованиях                   | 8  | 8  | 7  | 7   | 7  | 7  | 7   | 9  | 9  | 6  | 6   | 7    | 88    |
| 4     | Техническая                                          | 40 | 40 | 40 | 40  | 40 | 40 | 40  | 40 | 40 | 40 | 40  | 40   | 480   |
| 5     | тактическая, теоретическая, психологическая          | 7  | 9  | 9  | 7   | 7  | 7  | 7   | 7  | 7  | 7  | 7   | 7    | 88    |
| 6     | Инструкторская судейская практика                    | -  | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2    | 22    |
| 7     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные | 4  | 4  | 4  | 3   | 3  | 3  | 4   | 3  | 6  | 4  | 3   | 3    | 44    |

|  |                                             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |
|--|---------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|
|  | мероприятия,<br>тестирование и<br>контроль. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |
|  | Всего:                                      | 90 | 95 | 94 | 91 | 90 | 88 | 90 | 91 | 94 | 89 | 90 | 90 | 1092 |

**План – график распределение учебных часов в группах высшего спортивного мастерства**

| №<br>п/<br>п | Разделы<br>подготовки                                                                                          | IX  | X   | XI  | XII | I   | II  | III | IV  | V   | VI  | VII | VII<br>I | Всего |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|-------|
| 1            | Общая<br>физическая                                                                                            | 15  | 15  | 15  | 14  | 14  | 14  | 14  | 14  | 14  | 15  | 15  | 15       | 174   |
| 2            | Специальная<br>физическая                                                                                      | 24  | 24  | 24  | 25  | 25  | 25  | 25  | 26  | 26  | 24  | 24  | 24       | 296   |
| 3            | участие в<br>спортивных<br>соревнованиях                                                                       | 7   | 9   | 9   | 9   | 9   | 9   | 9   | 9   | 9   | 7   | 7   | 7        | 100   |
| 4            | Техническая                                                                                                    | 44  | 44  | 44  | 44  | 44  | 44  | 44  | 44  | 44  | 44  | 44  | 44       | 528   |
| 5            | тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая                                                              | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 2   | 2        | 64    |
| 6            | Инструкторская<br>судейская<br>практика                                                                        | 2   | -   | 4   | 2   | 4   | 3   | 3   | 3   | 1   | 2   |     |          | 24    |
| 7            | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительны<br>е мероприятия,<br>тестирование и<br>контроль. | 6   | 8   | 4   | 4   | 2   | 1   | 3   | 2   | 6   | 6   | 10  | 10       | 62    |
|              | Всего:                                                                                                         | 104 | 106 | 106 | 104 | 104 | 102 | 104 | 104 | 106 | 104 | 102 | 102      | 1248  |

### 15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                     | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и 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) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 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        | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                          |

|                                               |                                                                                                  |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                                                            |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                                                    |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                       |
|                                               | ...                                                                                              | ...           | ...             | ...                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                   |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/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 | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | ≈ 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 |
|  | ...                                                                  | ...                                       | ... | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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

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 участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

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».

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

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

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

| № 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. | Велозргометр                                                  | штук | 2 |
| 25. | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц       | штук | 1 |
| 26. | Тренажер эллиптический                                        | штук | 2 |
| 27. | Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг) | штук | 1 |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| 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 весостойкий                                                             | 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<br>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 |

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

## **18. Кадровые условия реализации программы.**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

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).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей.**

Основы работы с персональным компьютером, с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами.

Ежегодное прохождение онлайн обучения по антидопинговым программам РУСАДА.

Прохождение специальных курсов повышения квалификации раз в четыре года.

Устанавливаются квалификационные категории для тренеров – преподавателей первая, высшая (вторая только по должности тренер).

Срок действия квалификационной категории 4 года.

Знание основ законодательства в сфере физической культуры и спорта- правила вида спорта дзюдо; требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта дзюдо; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

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

Список литературных источников:

- Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС. 1977  
Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.: ФиС, 1980
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой – М.: ФиС, 1984
- Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986
- Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972
- Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки – М.: ГЦОЛИФК, 1972
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991
- Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки – М.: ФиС, 1970
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС 1974
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987.

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политике Чеченской Республики (<http://www.minsport-chr.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет

