ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Юг»
Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДО МКСШОР «Юг»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО МКСШОР «Юг»
_____ Т.Е. Ломакина
«_18_» _____01_____ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Москва
2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО МКСШОР «Юг»

_____ Т.Е. Ломакина

_____ 20__ г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «наге-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката»), «ката-группа» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (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*

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

Примечание: общегодовой объем тренировочной нагрузки, начиная с тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, самостоятельные, совместные, дистанционные занятия (при необходимости);

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования: Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы 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. Участники соревнований должны соответствовать следующим требованиям:

- обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований;
- обучающихся не достигшим девятилетнего возраста не допускается проведение спортивных соревнований и применение соревновательных поединков;
- соответствовать возрасту, полу и уровню спортивной квалификации, указанным в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;
- иметь медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

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

Состязания			10	15	18	18

6. *Годовой учебно-тренировочный план*

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
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*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных	В течение года

		соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	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

	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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**	…	…

8. <u>Антидопинговые мероприятия</u>

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Цель антидопинговой работы в школе:

- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов (согласно тематического плана);

- организация и содействие в проведении тестирования на применение запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы (проводится ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта по плану, утвержденному руководителем Москомспорта);

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов школы;

- организация и проведение занятий по «Антидопинговой программе» для спортсменов;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству при поступлении на работу;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

- участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проводимых по программе «Честный спорт» Москомспорта.

Задачи антидопинговой работы в школе:

- способствовать осознанию спортсменами актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать проявлениям нравственных качеств «ФэйрПлей», овладению занимающихся знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;

- обучить занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

- обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Профилактические беседы (Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов), видеоролики, онлайн-курс, онлайн семинары, оформление стендов	Март / Апрель	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Организация и проведение специальных лекций со спортсменами-кандидатами в сборные команды Москвы по актуальным вопросам антидопинга. Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Сентябрь / Декабрь	с приглашением специалистов по антидопинговой организации
Тренерско-преподавательский состав	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров-преподавателей по теме: «Анализ случаев нарушения антидопинговых правил спортсменами»	Май	с приглашением специалистов по антидопинговой организации

Российское антидопинговое агентство (https://rusada.ru/)
Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org/)

9. *Планы инструкторской и судейской практики:*

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая лиц, проходящих спортивную подготовку к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все лица, проходящие спортивную подготовку должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Одной из задач спортивных школ является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16 летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач реализуются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжает инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Лица, проходящие спортивную подготовку тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, 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 лиц, проходящих спортивную подготовку наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны освоить под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения лиц, проходящих спортивную подготовку к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий

Этап начальной подготовки	прохождение углубленного медицинского обследования	в течении года 1 раз	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	прохождение углубленного медицинского обследования	в течении года 1 раз	-
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	прохождение углубленного медицинского обследования, восстановительные мероприятия (баня)	в течении года 2 раза	-

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. 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 третьим году;

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

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

11.3. 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.

11.4. 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.

12. 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.

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

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

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

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10

5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 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 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Материал для практических занятий, включенный в Примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей занимающихся дзюдо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо.

14.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1 ГОД)

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для здоровья человека. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).

Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения дзюдоиста.

Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо.

Терминология дзюдо. Организующие команды: РЭЙ; ХАДЖИМЭ; МАТЭ; СОРЭ-МАДЭ.

Самостраховка (УКЭМИ): УШИРО-УКЭМИ, ЁКО-УКЭМИ, МАЭ-УКЭМИ, МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ.

Основные элементы бросков: выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ).

Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА; УКИ-ГОШИ; О-СОТО-ГАРИ; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ. Оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера.

Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.

Врачебный контроль. Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

2.1. Физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и

специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее? Бег пингвинов.

Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

Ловкость. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

Быстрота. Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик)

обусловленной рукой. По команде принимать различные исходныеположения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх- вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

Выносливость. Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

Средства развития специальных физических качеств

Комплексного воздействия. Передвижения дзюдоиста (с акцентом на быстроту, выносливость). Высед с акцентом на быстроту, высед с отжиманием «на силу». Отжимание «волной» с касанием грудью татами.

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голенях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед,наклон отдельно и в последовательном исполнении.

Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, упражнение

борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.

Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

Выведение из равновесия (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ

– удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером:

- ознакомление с чувством дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), ознакомление с чувством «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиям, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;
- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение заданного удержания.

Противоборство в стойке:

- отработка бросков с заданными реакциями партнера (толкание или тяга);
- отработка бросков по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков на месте, в движении.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2ГОД)

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1. **Основы теории и методики занятий физическими упражнениями**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура личности, признаки проявления. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности – духовном и физическом.

Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня школьника. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).

Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

Терминология дзюдо. ДЭ-АШИ-БАРАИ; О-ГОШИ; О-УЧИ-ГАРИ;

КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ; КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ.

Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.

Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

Гигиена и здоровье. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

2. Практическая деятельность на занятиях

2.1. Физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту.Удочка. Веревочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками.

Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения наснарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи). Упражненияна гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из

одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа).Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз.

Комплекс общеподготовительных упражнений – «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-

преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Приседания – 6 раз
2. Перекаты из положения лежа влево – 4 раза
3. Отжимания от пола – 6 раз
4. Перекаты из положения лежа вправо – 4 раза
5. Бег вперед-назад 3 м × 4 раз
6. Кувырок вперед – 1 раз
7. Прыжки из приседа – 4 раза
8. Кувырок назад – 1 раз
9. Бросок вверх и ловля набивного мяча – 4 раза

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – освобождение захваченной ноги Тори при выполнении удержания; уход с удержания разными способами; выведение партнера из равновесия в движении; освобождение от заданного захвата. Дозировка упражнений от 10 с до 1-2 мин.

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге.

Имитация бросков первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение упор головой в татами, борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечои выходами на живот.

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса ит.д.).

Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях.

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Самостраховка: совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

Техника бросков: ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка подвыставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О- УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы, КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ –удержание сбоку с захватом из- под руки и базовые варианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – удержания сбоку (ХОН-КЭСА- ГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХО- ГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединок до 2 мин.

Противоборство в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнение конкретного броска;
- с использованием края татами;

– поединок до 2 мин.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (3 ГОД)

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1. **Основы теории и методики занятий физическими упражнениями**

Физическая культура и спорт в России. Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень (нормативы, порядок участия).

Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста.

Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Кано «Наиболее эффективное использование энергии».

Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо. Требования к выполнению юношеского разряда. Требования к аттестации на ученическую степень.

Известные советские спортсмены-дзюдоисты (олимпийские чемпионы С.П.Новиков, В.М.Невзоров).

Терминология дзюдо. Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ, КО-УЧИ-ГАРИ, ИППОН-СЭЙОЙ-НАГЭ, ТАТЭ- ШИХО-ГАТАМЭ, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ.

Правила соревнований. Команды «ХАДЖИМЭ», «МАТЭ», «СОНО- МАМА», «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН; продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ. Жесты арбитра и их объяснение.

Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка

(общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Техника безопасности на занятиях. Запрещенные приемы в дзюдо. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.

Гигиена и здоровье. Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.

Врачебный контроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела. Основы самоконтроля по показателям пульса. Ведение дневника самоконтроля.

2. Практическая деятельность на занятиях

2.1. Физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч. Эстафета с элементами равновесия. День и ночь. Эстафета по кругу. Прыгуны и пятнашки. Защищай товарища. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест.

Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этаповпо 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стеныдля формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение- расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное

покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками

«хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежана мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стояна коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и вполсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны. Челночный бег 3×10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжкив длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткойи длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким). Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – имитация бросков с партнером на месте и в движении; выведение партнера из равновесия в разных направлениях. Имитация бросков с набивным мячом (1 кг) с гантелями (1 кг).

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники изученных упражнений.

Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

Имитация бросков первого-третьего года обучения. Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором.

Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

1. Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз
2. Челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза
3. Учикоми О-ГОШИ – 6-10 раз
4. Челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза
5. Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз
6. Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза
7. Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с

захватом руки под плечо и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ- ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д.

Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (4 ГОД)

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень (нормативы, порядок участия).

Олимпийская история женского и мужского дзюдо. Известные российские спортсмены-дзюдоисты.

Терминология дзюдо. Терминология технических действий в стойке и в партере: КО-СОТО-ГАРИ, ТАЙ-ОТОШИ, СЭОЙ-НАГЭ, ЦУРИКОМИ- ГОШИ, КАТА-ГАТАМЭ, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ.

Техника безопасности на занятиях. Безопасность занятий дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий в помещении и на свежем воздухе, проведение самостоятельных занятий в летний период: содержание ибезопасность.

Гигиена и здоровье. Оценка физического развития и физической подготовленности. Способы самооценки уровня развития физических качеств.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль на занятиях дзюдо. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.

2. Практическая деятельность на занятиях

2.1. Физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с выручкой. Погоня. Старт после броска. Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку.

Эстафета с бегом (6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (6 этапов по 10 м), эстафета снабивными мячами (6 этапов по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и

голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку).

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Жонглирование двумя теннисными мячами. Равновесия: сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; движения на ограниченной опоре (рейка гимнастической скамейки, бревно); прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед-назад, в длину, в высоту. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину и высоту с места; прыжки со скакалкой (на месте, с продвижением вперед); прыжки через барьер (натянутую резинку). Подвижные игры, эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Переползание по-пластунски. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг). Круговая тренировка 6-8 станций.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе.

Средства развития специальных физических качеств

Ранее изученные упражнения.

Комплексного воздействия – освобождение от захвата партнера за обусловленное время; подвороты на бросок без отрыва партнера; учебные поединки в партере с увеличением продолжительности до 4-5 мин, уменьшением продолжительности до 20 с.

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование ранее изученных упражнений.

- Учикоми на месте (скорость – средняя, максимальная).
- Учикоми с хикидаши (хикидаши – вытягивание партнера с заданным сопротивлением).
- Учикоми в движении (на партнера, от партнера, в сторону).

имитационные упражнения.

Имитация бросков 1-4 года обучения с партнером и без него (учикомив парах, учикоми с тенью, учикоми с амортизатором).

«Цепочки» с включением элементов техники (учикоми) с партнером ибез партнера, ранее изученные.

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину,ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота, и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватомсвоей ноги и базовые варианты уходов от них.

Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов 1-4 годов обучения.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке. Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) – передняя подножка (ТАИ-

ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ)
– бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) –передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

Тактика в борьбе лежа - переходы от борьбы стоя к борьбе лежа. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков и удержаний.

Комбинирование действий в борьбе лежа – переходы от одного удержания к другому в следствии защитных действий Укэ.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка (общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам):

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества;
- условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.

Поединки.

- на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника;
- в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема;
- с «условным» проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки;
- с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Подготовка к поединку –

разминка, самонастройка.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ТРЕХ ЛЕТ (1-2 ГОД)

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России

Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И.М.Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима.Комплекс ВФСК «ГТО» 3 ступень (нормативы, порядок участия).

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

Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, взаиморасположениях с партнером (соперником).Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Классификация техники дзюдо (броски, удержания, болевые приемы, удушения).

Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи.

Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовленности дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАЙ- ГОШИ; КОШИ-ГУРУМА; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ; КО-СОТО-ГАКЭ; УЧИ-МАТА; СЭОИ-ОТОШИ; ТОМОЭ-НАГЭ; ТАНИ-ОТОШИ.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – САНКАКУ-ГАТАМЭ; УКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ГАТАМЭ; ОКУРИ- ЭРИ-ДЖИМЭ; КАТА-ХА-ДЖИМЭ; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

2.1. Физическая подготовка

Включает средства: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Подвижные игры с бегом, прыжками, броскамимяча, соответствующие возрасту дзюдоистов. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств.

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Стойки на голове, на руках, на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Переползание по- пластунски. Прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3×10 м.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 10 с. 6 кувырков вперед навремя. Бег 10 м, 30 м.

Сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине.
Лазание по канату. Поднимание гантелей (1-2кг). Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья – отжимания. Канат – лазание, подтягивание. Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см, тоже свыпрыгиванием вверх. Приседания с диском от штанги 2-5 кг. Поднимание гири (16кг), грифа, штанги (до 25кг).

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м, 800 м, 1000м, кросс 2-3 км. Жим штанги с отягощением 20-

30% max кол-во раз.

Средства развития специальных физических качеств

Сила. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног.

Выносливость. Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин.

Гибкость. Выполнение бросков с максимальной амплитудой. Уходы с удержаний через полумост, борцовский мост.

Быстрота. Забегания на мосту влево, вправо. Перевороты на мосту.

Ловкость. Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий стараетсяположить его на живот, на спину.

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; для освоения подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.
- На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

- Для освоения броска с упором стопы в живот - передвижения в различных направлениях и перекаты на спину назад и в стороны.
- Для освоения удержания с захватом руки и головы ногами («треугольник») – перекаты на спину в право и влево с закрытием «замка» ногами.
- Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.

Учикоми:

– Учикоми в движении (заведением по кругу в правую и левую сторону).
– Учикоми с подбивом партнера.
– Учикоми в движении (комбинации приемов).
– Учикоми в движении (контрприемы).
– Учикоми с резиновым амортизатором.
– Учикоми в нэ-вадза (переходы к осаэкоми вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.)

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРАЙ-ГОШИ – подхват бедром под две ноги; КОШИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом шеи; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу; КО-СОТО-ГАКЭ – зацеп снаружи голенью.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УЧИ-МАТА – подхват изнутри (под одну ногу); СЭОИ-ОТОШИ – бросок через спину (плечо) с колена (колен); ТОМОЭ-НАГЭ – бросок через

голову с упором стопой в живот; ТАНИ-ОТОШИ – задняя подножка на пятке (седом).

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) *Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)* Повторение ранее изученных приемов.

САНКАКУ-ГАТАМЭ – удержание с захватом головы и руки Укэ ногами; УКИ-ГАТАМЭ – удержание верхом при захвате руки Укэ на рычаг локтя; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом руки между ног; УДЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя с захватом руки головой и плечом.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ – удушение сзади двумя отворотами; КАТА-ХА-ДЖИМЭ – удушение сзади отворотом, выключая руку; ДЖУДЖИ- ДЖИМЭ – удушение спереди, скрещивая руки (три варианта – КАТА; НАМИ; ГЯКУ).

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером

Стойки: особенности борьбы односторонней (АЙ-ЁЦУ) и разносторонней (КЭНКА-ЁЦУ) стойках; особенности выполнения технических действий в ситуациях односторонней и разносторонней стоек.

Захваты: варианты захватов – рукав и отворот, рукав и отворот сверху,два рукава и т.д., способы взятия и умение контролировать противника разнообразными захватами; способы освобождения от захватов противника.

Контрприемы (КАЭШИ-ВАДЗА): ОСОТО-ГАЭШИ; ОУЧИ-ГАЭШИ, КОУЧИ-ГАЭШИ, ЦУБАМЭ-ГАЭШИ, ТАНИ-ОТОШИ.

Борьба лежа: Укэ снизу обхватывает ногами ногу Тори - освобождение захваченной ноги и переход к удержанию; Укэ на боку, Тори контролирует плечо и локоть Укэ – переход к удержаниям, болевым или удушающим приемам; Тори и Укэ на одном колене – сбивание и перевороты на удержание с использованием односторонних захватов.

Реализация тактических установок при отработке с партнером, в условиях тренировочного поединка:

– комбинировать и навязывать удобные для себя взаиморасположения, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;
– выбирать момент для использования атакующего действия;
– рационально использовать площадь татами;
– использовать поединки с разными спарринг-партнерами для формирования тактики ведения поединка;
– отмечать свои недостатки в реализации тактических установок по ходу ведения тренировочных поединков, с помощью тренера-преподавателя их корректировать.

Тактические действия при проведении приемов:

– тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приемов;
– реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка;
– построение атакующей тактики при проведении приемов.

Составление тактического плана поединка с известным соперникомпо разделам:

– Сбор информации (наблюдение, опрос);
– Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
– Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить сопернику (с конкретным счетом).

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

Поединки. Целостное представление о поединке. Ведение частей поединка с разными тактическими задачами: контратака, защита, комбинированное

использование тактики, приоритет отдается атакующей тактике ведения поединка. Осознавание взаимосвязи между уровнем подготовленности дзюдоистов и тактикой ведения поединка.

Поединки с тактической задачей:

– ведение поединков с сильными, равными, слабыми, неизвестными соперниками;
– совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве: предвидеть действия и разгадывать намерения соперника; переигрывать соперника в эпизодах поединка; маскировать свои действия.

Поединки для повышения физической подготовленности

- Для развития силы: противоборство на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий соперника, инерции соперника.
- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Для развития ловкости: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ(3-5 ГОД ЗАНЯТИЙ)

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки. Режим учебной и тренировочной деятельности дзюдоиста. Комплекс ВФСК «ГТО» 4 ступень (нормативы, порядок сдачи).

Дзюдо в России. Современные успехи российских дзюдоистов в международных

соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

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

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Рациональная сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста.

Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – СОДЭ- ЦУРИКОМИ-ГОШИ; ХАНЭ-ГОШИ; СОТО-МАКИКОМИ; СУМИ-ГАЭШИ; АШИ-ГУРУМА; ХИККОМИ-ГАЭШИ; УШИРО-ГОШИ; УРА-НАГЭ.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ГАРАМИ; СОДЭ- ГУРУМА-ДЖИМЭ; КОШИ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ; САНКАКУ-ДЖИМЭ.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

2.1 Общая физическая подготовка

Включает средства физической подготовки: комплексного воздействия,средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия – общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, спортивные игры и эстафеты. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Челночный бег 3×10м. Плавание различными способами.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину. Эстафеты. Броски набивного мяча вперед, назад. Бег под уклон.

Сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи. Сгибание рук в упоре на брусьях. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастическойстенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Освоение техники выполнения базовых тяжелоатлетических упражнений – приседания со штангой (грифом), взятие штанги (грифа) на грудь, становая тяга.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег 400 м, 800 м, 1500 м,кросс 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.

Средства развития специальных физических качеств

- Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30с.
- Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением)длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

- Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин.
- Координационные. В поединке атаковать соперника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

- Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.
- Для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром – подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину.

Учикоми:

– учикоми в нэ-вадза (переходы к кансэцу вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Ториконтролирует руку Укэ и т.д.).

– учикоми в нэ-вадза (переходы к шимэ вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

Нагэкоми (набрасывание – по времени, по количеству и т.д., в разных скоростных режимах).

Якусоку кейко (отработка техники по заданию).Рандори.

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов); ХАНЭ-ГОШИ – подсад бедром и голенью изнутри; СОТО-МАКИКОМИ – бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо; СУМИ-ГАЭШИ – бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

АШИ-ГУРУМА – бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу; ХИККОМИ-ГАЭШИ – бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху; УШИРО-ГОШИ – подсад с опрокидыванием от броска через бедро; УРА-НАГЭ – бросок через грудь прогибом.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) *Учебно итренировочная группа (3 год обучения)* Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ГАРАМИ – узел локтя; СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ – удушение спереди отворотом и предплечьем вращением; КОШИ-ДЖИМЭ – удушение забеганием с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь ногой; УДЭ- ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом головы и руки ногами; САНКАКУ-ДЖИМЭ – удушение захватом головы и руки ногами.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером:

- Совершенствование персонального стиля борьбы.
- Односторонние захваты: способы взятия, особенности борьбы, способы защиты.
- Контратаки в борьбе лежа.
- Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам – общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов (показатели техники и тактики, нападающая,

оборонительная, контратакующая тактика).

- Оценка ситуации – подготовленность соперников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным соперником. Коррекция модели.
- Подавление действий соперника своими действиями. Маскировкасвоих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управления своими действиями. Учет условий проведения соревнования.

Поединки: на решение тактических задач (отыграть оценку, реализовать тактический план), на решение технико-тактических задач (использовать захват соперника для своей атаки, проводить комбинации с

учетом действий соперника).

14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Программный материал включает разделы: основы теории и методикизанятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

1. Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России

Роль спорта в современном обществе. Популярность дзюдо в России. Профессиональная ориентация на выбор профессии, связанной с дзюдо. ВФСК «ГТО» 5 ступень (нормативы, порядок участия).

Основы тренировки дзюдоистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий. Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные,

учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки. Методы планирования: программно- целевой, моделирование макроцикла (графическое). Этапыподготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально- подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно- восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Контроль и учет в подготовке. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена.

Тенденции развития дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за текущий год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

Технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность,способности к виду спорта.

Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ; ЁКО-ОТОШИ; ЁКО-ГУРУМА; КАТА-ГУРУМА; ТЭ-ГУРУМА; МОРОТЭ-ГАРИ; КУЧИКИ-ТАОШИ; НАГЭ-НО-

КАТА. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ХИШИГИ- ВАКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ; ХАДАКА-ДЖИМЭ; КАТАТЭ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА- ГАТАМЭ;

РЁТЭ-ДЖИМЭ; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ.

2. Практическая деятельность обучающихся на занятиях

2.1. Физическая подготовка

Включает средства физической подготовки комплексного воздействия,средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа

выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах).

Ловкость. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту.

Быстрота. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м.

Сила. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной лавке и др.

Выносливость. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упорена брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м,800 1000м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Комплексы общеподготовительных упражнений для ЭССМ свыше года (Табл.1-4).

Таблица 1 Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-1)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Рывок штанги на грудь стоя	80% от max	3	3	1'
		50% от max (акцент на взрывную силу)	7	3	1'30"

	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 1 мин; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к упражнению с уменьшением отягощения – 1-я серия 7 повторений – отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
2	Жим штанги лежа на спине	90% от max	5	1	1'30"
		50% от max (акцент на взрывную силу)	3	5	1'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 1 мин 30 с; переход к упражнению с уменьшением отягощения – 1-я серия 3 повторения – отдых 1 мин, 2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин, переход к следующему упражнению				
3	Супер серия 3 круга: 1. Пресс лежа на скамье 45° «Складка» - одновременное поднимание сложенных за головой рук и согнутых в коленях ног (при складывании локти касаются колен) 3. «Планка» упор на локтях	-	20	3	1'
		-	20		
		-	1'		
	Методические рекомендации: 3 супер серии по 3 упражнения; 1. Пресс лежа на скамье 45° - 20 повторений, 2. «Складка» – 20 повторений, «Планка» на локтях – 1 мин, отдых 1 мин, повторить 3 серии. Отдых 3 мин, переход к следующему упражнению.				
4	Отжимание от брусьев	-	3	5	15"
	Методические рекомендации: 5 серий – 3 повторения «на взрыв» – отдых 15 секунд, после 5й серии отдых 1 минута 30 секунд и переход к следующему упражнению				
5	Подтягивание	-	3	5	15"
	Методические рекомендации: 5 серий – 3 повторения «на взрыв» – отдых 15 секунд				

Таблица 2 Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-2)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Тяга штанги лежа на груди на скамье	90% от max	1	3	1'30"
		85% от max	3	3	1'30"
		50% от max	5	5	45”
	Методические рекомендации: 3 серии по 1 повторению – отдых 1 мин 30 секунд; переход к упражнению с уменьшением отягощения – 3 серии по 3 повторения – отдых 1 мин 30 секунд, после 3 серии отдых 1 мин 30 секунд, переход к упражнению с уменьшением отягощения - 5 серий по 5 повторений «на взрыв», отдых между сериями 45 секунд. После 5 серии отдых 3 минуты и переход к следующему упражнению				
2	Цепочка на пресс («складка»)	1'	5"	1	5"
		2'	10"	1	10"
		3'	15"	1	15"
		4'	10"	1	10"
		5'	5"	1	5"
	Методические рекомендации: каждая минута работа в заданном режиме				
	Супер серия: Полуприсед со штангой (135° угол сгибания колен) + Прыжки колени к груди	110% отягощение	3	3	1'30"
		-	10		

3	Методические рекомендации: 3 супер серии – полуприсед 3 повторения, переход к прыжкам, после этого – отдых 1 мин 30 с, после 3 серий переход к следующему упражнению				
4	Супер серия 3 круга: Маятник + Челночный бег	10-50% от max (с акцентом на скорость)	10	1	1'
		Бег 8-10 м		3	
		80% от max	6	1	1'
		Бег 8-10 м		3	
		90% от max	4	1	1'
		Бег 8-10 м		3	
	Методические рекомендации: 3 супер серии – 1 серия маятник - 10 повторений с весом 50% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза – отдых 1 мин; 2 серия - маятник 6 повторений с весом 80% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза – отдых 1 мин, 3 серия - маятник 4 повторения с весом 90% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза.				

Таблица 3 Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-3)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Супер серия 5 кругов: Рывок штанги на грудь стоя + рывок на грудь с колен	80% от max	1	5	1‘ 30"
		50% от max (акцент на взрывную силу)	5		
	Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разными весами; 5 супер серий; 1-я серия 1 повторение с подниманием от пола с весом 80% от максимума и сразу 5 «взрывных» скоростных повторений с подниманием от уровня колен с весом 50% от макисмума, отдых – 1 минута 30 секунд, переход к следующей серии. После окончания супер серии отдых 2-3 минуты и переход к следующему упражнению.				
2	Супер серия 5 кругов: Жим штанги лежа на спине + жим штанги на спине «на взрыв»	90% от max	1	5	1‘ 30"
		50% от max (акцент на взрывную силу)	5		
	Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разными весами; 5 супер серий; 1-я серия - 1 повторение жим лежа веса 90% от максимума и сразу 5 «взрывных» скоростных повторений жима от груди с весом 50% от макисмума, отдых – 1 минута 30 секунд, переход к следующей серии. После окончания супер серии отдых 2-3 минуты и переход к следующему упражнению.				
3	Супер серия 5 кругов: Подтягивания 1 с отягощением + 5 без отягощения «на взрыв»	Индивиду-ально	1	5	15"
		Без отягощения	5		
	Методические рекомендации: 1 серия - при выполнении подтягиваня с отягощением, партнер придерживает с боков за пояс и сразу 5 подтягиваний без отягощения «на взрыв», отдых 15 секунд, 2-5 серии также. Отдых 3 мин и перехлд к следующему упражнению.				
	Цепочка 5 кругов: 3 упражнения на резине	Макс скорость	3х10"	5	20-25”

4	+ Бег с максимальным ускорением	10 м	-		
	Методические рекомендации: 5 серий по 1 минуте; 1-я серия - 3 упражнения (разнообразные тяги и учикоми) по 10 секунд и сразу бег 10 м с максимальным ускорением, отдых - остаток времени до 1 минуты (приблизительно 20-25 секунд), 2-5 серии также.				

Таблица 4 Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-4)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Супер серия 3 круга: Полуприсед со штангой	110% от max	3	3	1'30"
		100% от max	3		
	Методические рекомендации: 1-я серия 3 повторения с весом 110% от макс и сразу 3 повторения с весом 100% от макс – отдых 1 мин 30 с, 2-3- я серия также. Отдых 3 минуты и переход к следующему упражнению.				
2	Тяга штанги лежа на груди на скамье	80% от max	3	3	1'
		50% от max	5	5	30”
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 1 мин; 2-3 серии также – отдых 1 мин, переход к упражнению с уменьшением отягощения с акцентом «на взрыв» – 1-я серия 5 повторений – отдых 30 с, 2-5 серии также, после 5-й серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
3	Цепочка на пресс	1'	5"; 10"; 15"	1	5"; 10"; 15"
		2'	5"; 10"; 15"	1	5"; 10"; 15"
		3'	5"; 10"; 15"	1	5"; 10"; 15"
		4'	5"; 10"; 15"	1	5"; 10"; 15"
		5'	5"; 10"; 15"	1	5"; 10"; 15"
	Методические рекомендации: каждая минута по заданному регламенту упражнения, работа чередуется с отдыхом, после 5 мин работы отдых 2 мин 30 с				
4	Супер серия 5 кругов: Маятник с весом 90% от максимального + с весом 50% от максимального	90% от max	2	5	1' 30”
		50% от max	10		
	Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разным отягощением; 1-я серия 2 повторения (вправо-влево) с весом 90% от максимума и сразу 10 повторений с весом 50% от максимума «на взрыв» – отдых 1 мин 30 с, 2-5-я серия также; после 5-й серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
5	Супер серия 5 кругов: Отжимания на брусьях - 1 с отягощением + 5 без отягощения «на взрыв»	Индивидуально	1	5	15"
		Без отягощения	5		
	Методические рекомендации: 1-я серия – при отжимании с отягощением партнер придерживает с боков за пояс и сразу 5 отжиманий без отягощения «на взрыв», отдых 15 с, 2-5 серии также.				

Средства развития специальных физических качеств

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на чередование напряжения и расслабления мышц, на сохранение равновесия, на чувство времени, на ориентировку в

пространстве. Выведения из равновесия партнера рывком при движениях вперед, назад, в стороны (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами). Варианты тренировки в интервальном режиме при работе на татами (учикоми, нагэкоми, борьба на захвате и т.п.) и при работе в тренажерном зале (упражнения с собственным весом или с малыми или средними отягощениями).

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения – набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и в партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 мин, через 1 мин отдыха).

Учикоми:

- Учикоми в тройках.
- Учикоми с амортизатором в режиме интервальной тренировки.
- Учикоми (или отдельные элементы приема) на блочном тренажере.
- Комбинации учикоми (на месте, в движении, с подбивом и т.д.) в режиме интервальной тренировки.

Нагэкоми в максимальном темпе в режиме интервальной тренировки. Какари кейко – набрасывание или рандори с заданным сопротивлением

Укэ.

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Группа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ – бросок подхватом под две ноги (под одну ногу; отхватом) с захватом руки под плечо; ЁКО-ОТОШИ – боковая подножка на пятке; ЁКО-ГУРУМА – бросок через грудь

вращением.

Группа совершенствования спортивного мастерства (свыше 1 годаобучения)

Повторение ранее изученных приемов.

КАТА-ГУРУМА – бросок через плечи; ТЭ-ГУРУМА – боковой переворот; МОРОТЭ-ГАРИ – бросок захватом двух ног; КУЧИКИ-ТАОШИ –бросок за ногу захватом за подколенный сгиб; НАГЭ-НО-КАТА.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Группа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь через живот; ХАДАКА-ДЖИМЭ – удушение сзади плечом и предплечьем; КАТАТЭ-ДЖИМЭ – удушение предплечьем одной руки с захватом одноименного отворота.

Группа совершенствования спортивного мастерства (свыше 1 года обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя через предплечье в стойке; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху; РЁТЭ-ДЖИМЭ – удушение спереди кистями; ЦУККОМИ- ДЖИМЭ – удушение спереди двумя отворотами.

ОСНОВЫ ТАКИКИ

В зависимости от характеристик потенциальных соперников (стойка, захват, коронные приемы и комбинации) формирование технико-тактических действий – индивидуальных комбинаций с изменением направления атаки, без изменения направления атаки (в том числе повторная атака), с переходом из стойки в партер, со сменой (без изменения) первоначального захвата. Ведение борьбы в различных стилях (атакующий, контратакующий), скоростных режимах (высокий или низкий

темп), на дистанции или в плотной борьбе, выполнение встречных атак и контратакующих действий, атакующих или ответных действий в борьбе лежа.

Взаимодействие с партнером, анализ соперника

Изучение моделей соперников. Анализ потенциальных соперников на основе

рабочей (разработанной конкретным тренером классификации). Например, можно выделить 5 групп: осторожный соперник (с хорошей защитой); отчаянный соперник (бросающийся в атаку); универсальный соперник (мягкий, ловкий, чувствительный); атакующий соперник; соперник сильный и выносливый, но не ловкий и не чувствительный (по В.В.Колосову и соавторам, 1984). Для каждой группы подбирается эталон из числа известных спортсменов и разрабатываются модели тактических действий длякаждой группы соперников.

Основы анализа соперникаЭтап (теоретический)

Анализ стойки и антропометрии соперника (правша/левша, высокий/низкий и т.д.).

Анализ предпочитаемых захватов соперника и их вариаций:

- классические захваты – рукав/отворот, рукав отворот на верху или на спине;
- неклассические захваты – кросс-грип, односторонний рукав/отворот или рукав/спина, два рукава, рукав/пояс и т.д.

Анализ стиля борьбы соперника: динамичный кондиционный, динамичный взрывной, силовой прессинг, статичный контратакующий (или их комбинирование в зависимости от технико-тактической ситуации в поединке).

Предпочитаемые технико-тактические действия соперника (техника борьбы лежа и стоя, их комбинации, контратакующие действия).

Физические кондиции соперника (уровень силовых и скоростно- силовых способностей, уровень специальной выносливости и умение распределять свои резервы в ходе поединка).

Анализ слабых мест на основе проигранных соперником поединков.

Составление технико-тактического плана на поединок и плана физической подготовки, с учетом проведенного анализа.

Этап (практический)

Выполнение плана необходимой физической подготовки.

Моделирование возможных ситуаций поединка и отработка необходимых технико-тактических действий (отработка по заданию, учебно- тренировочные поединки).

Моделирование соревновательного поединка с судейством со спарринг-

партнером, максимально схожим по всем параметрам с потенциальным соперником.

Анализ проведенной работы и, в случае необходимости, корректировка плана работы.

Тактика участия в командных и личных соревнованиях. Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Поединки.

Тактика ведения поединка. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодахпоединка. Пауза, как время " отведенное" для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краютатами.

Поединки различных типов:

- контрольно-тренировочные с судейством;
- учебно-тренировочные с заданием (в стойке, партере);
- с задачей атаковать противника только вновь изученными бросками в обе стороны, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- с реализацией комбинированного стиля ведения поединка – использовать индивидуальные технико-тактические комбинации, заканчивающиеся коронными приемами;
- с ведением поединков в разном стиле – силовой, темповой, игровой;
- разные типы противоборства с соперником – собственно борьба, дезорганизация привычного противоборства соперника; организация собственного единоборства (распределение сил, технических и тактических действий).

14.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий наэтапе высшего спортивного мастерства

Программный материал включает разделы: основы теории и методикизанятий

физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

1. **Основы теории и методики занятий физическими упражнениями**

Физическая культура и спорт в России.

Развитие олимпийского движения в мире. Влияние личности спортсмена-дзюдоиста ан популяризацию вида спорта в стране.

Этап высших достижений в дзюдо. Сохранение спортивного долголетия.

Формирование специальных знаний

Прогнозирование спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка. Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение

специальной и художественной литературы.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической,психологической.

Правила соревнований по дзюдо (трактовка сложных ситуаций). Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Актуальные изменения в правилах соревнований по дзюдо.

Анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов. Суточные изменения состояния организма. Тренировка и соревнования в различное время суток.

Терминология дзюдо. Повторение ранее изученных терминов

2. **Практическая деятельность обучающихся на занятиях**

2.1. Физическая подготовка

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

Комплексы общеподготовительных упражнений (Табл. 5-8)

Таблица 5 Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-1)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Рывок (взятие штанги на грудь)	80-85%	3	5	3'
		60-70%	max	1	
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 3 мин; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 3 мин и одна серия на max, отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
2	Рывок штанги с колен	50%	10	3	3'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 3 мин; 2-3 серия также, после 3 серии отдых 3 мин и переход к следующему упражнению				
3	Прыжок вверх из приседа	15 кг	10	3	1'
	Методические рекомендации: 1- серия – 10 повторений – отдых 1 мин, 2-3 серия также, после 3 серии отдых 1 мин и переход к следующему упражнению				
4	Прыжок в длину	15 кг	5	10	30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 5 повторений – отдых 30 с, 2-10 серии также, после 10 серии отдых 30 с и переход к следующему упражнению				
5	Жим штанги (широкий хват)	75-80% от max	10	2	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-я серия также, далее отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
6	Жим штанги (средний хват)	75-80% от max	10	2	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-я серия также, далее отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
7	Жим штанги (узкий хват)	75-80% от max	7	2	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 7 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-я серия также, далее отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
8	Тяга штанги к подбородку (стоя)	75-80% от max	10	3	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 2 мин и переход к следующему упражнению				
9	Тяга штанги (лежа на скамье)	75-80% от max	10	3	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин 30 с; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
10	Подтягивание с отягощением	10 кг	15	5	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 15 повторений – отдых 2 мин 30 с; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
11	Пресс (лежа на скамье 45º)	20 кг	20	3	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия 20 повторений – отдых 2 мин, 2-3 серии также, после 3-ей серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
12	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-
13	Бег с ускорением	max	1'	5	2'
14	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-

Таблица 6 Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-2)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Приседания с отягощением	70-80% от max	7	5	3'
		60-70% от max	10	1	
	Методические рекомендации: 1-я серия – 7 повторений – отдых 3 мин; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 3 мин и одна серия 10 повторений, отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
2	Тяга штанги к груди	85-90% от max	3	3	3'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 3 мин; 2-3 серия также, после 3 серии отдых 3 мин и переход к следующему упражнению				
3	Прыжки в длину	Без	5	10	30"
		отягощения			
	Методические рекомендации: 1- серия – 5 повторений – отдых 30 с, 2-10 серии также, после 10 серии отдых 30 с и переход к следующему упражнению				
4	Жим (тренажер Смита – Smith Strenght)	50% от max, прибавлять по 5 кг; снижать по 10 кг	max	1	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия начинается с отягощением 50% от max – отдых 2 мин 30 с, затем 2 упражнение с прибавкой отягощения 5 кг – отдых 2 мин 30 с, несколько упражнений с прибавкой, потом снижение отягощения на 10 кг, тоже несколько упражнений, между каждым отдых 2 мин 30 с				
5	Отжимания на брусьях (с отягощением)	Индиви-дуально	10	3	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
6	Отжимание в упоре лежа (с отягощением)	Индиви-дуально	max	3	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия max количество повторений – отдых 2 мин, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
7	Пресс «в машине» (тренажер)	50 кг	20	3	1'
	Методические рекомендации: 1-я серия 20 повторений – отдых 1 мин, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к следующему упражнению				
8	Гиперэкстензия со скручиванием	Индвиви-дуально	20	3	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия 20 повторений – отдых 2 мин; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
9	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-
10	Бег с ускорением	max	1'	5	2'
11	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-

Таблица 7 Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-3)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
		75% от max	5	5	

1	Становая тяга	65-70% от max	10	1	3'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 3 мин; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
2	Тяга «спиной» в тренажере (и.п. сидя)	65-70% от max	10	5	3'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 3 мин; 2-5 серии также, после 5 серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
3	Тяга одной рукой (гиря, гантель)	Индиви-дуально	10	4	2'
	Методические рекомендации: 1- серия – 10 повторений правой рукой – отдых 2 мин, 2 серия – 10 повторений левой рукой – отдых 2 мин, 3-4 серия также, после 4 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
4	Упражнение «маятник», гриф «закреплен» в диск от штанги, на «рабочую» сторону грифа добавить отягощение (диски от штанги), перенос грифа с одного бедра на другое с подъёмом до уровня груди	Индиви-дуально	15"	3	1'
	Методические рекомендации: 1-я серия – работа 15 с – отдых 1 мин, 2-3 серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к следующему упражнению				
5	Жим штанги вверх лежа на скамье 45°	70% от max	10	3	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
6	Отжимание с переходом на правую и левую руки попеременно	Индиви-дуально	14	3	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 14 повторений (один раз на правой руке, другой раз на левой руке) – отдых 2 мин, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
7	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-
8	Бег с ускорением	max	1'	5	2'
9	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-

Таблица 8 Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-4)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Рывок штанги на грудь	80% от max	5	5	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 2 мин 30 с; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
2	Жим штанги с max скоростью	80% от max	5	5	1'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 1 мин 30 с; 2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
3	Полуприсед со штангой	max	3	5	1'30"
	Методические рекомендации: 1- серия – 3 повторения – отдых 1 мин 30 с, 2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
4	Перекидка дисков от штанги жонглирование двумя руками	Индиви-дуально	14	4	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 14 повторений – отдых 2 мин, 2-4 серии также, после 4 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				

5. Суперсерия 3 круга, отдых между кругами 7 минут					
5.1	Прыжки с подтягиванием колен к груди		10		7’
5.2	Отжимания с широким упором		15		
5.3	Пресс («склепка» с прямыми руками, ногами)		15		
5.4	Подтягивание на перекладине до уровня груди		10		
5.5	Отжимания с узким упором		15		
5.6	Пресс на скамье 45°	5 кг	15		
5.7	Подтягивание обратным хватом		10		
5.8	Прыжок вверх		10		
5.9	Отжимания – руки на ширине плеч		15		
5.10	Прыжки в длину		10		
5.11	Лежа на животе, прогибания спины		15		

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

2.3. Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

ОСНОВЫ ТАКИКИ

Индивидуализация подготовки.

Тактика ведения поединка против представителей национальных школ (японской, европейской и др.).

- Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. «Отдых» в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на сопернике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой.
- Утомление соперника: неудобный захват, требующий много усилийдля освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.
- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки.
- Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

Совершенствование тактики участия в соревнованиях. Грамотно и экономично распределить силы с учетом предварительной и финальной части соревнований; ориентация на объем планируемой к использованию вспомогательной и коронной техники; установка на строгое соблюдение регламента соревнований и высокую мобилизационную готовность.

14.5. Перечень методов развития физических качеств.

Развитие физических качеств – педагогический процесс, направленный на совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

В процессе развития физических качеств совершенствуютсябазирующиеся на них способности:

- сила (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость);
- быстрота (быстрота простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота, проявляющаяся в темпе движений);
- ловкость (ритм движений, равновесие, ориентирование в пространстве и времени);
- выносливость (способность к работе в аэробных и анаэробных условиях).

В многолетней подготовке дзюдоистов следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

Методы развития силовых способностей: методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений (ЭНП, УТЭ); методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий (ЭССМ, ЭВСМ), в том числе ударный метод, изокинетический метод; методы повторного

упражнения с использованием статических положений тела (метод изометрический усилий, стато-

динамический метод, метод развития силы с помощью тренажерных устройств); неспецифический метод – пассивное растягивание мышц.

Методы развития скоростных способностей: методы повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения, интервальныйметод (для этапа ССМ, ВСМ), игровой метод, соревновательный метод.

Методы развития координационных способностей: стандартно- повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод.

Методы развития выносливости: равномерный (продолжительность до 1,5 часов), равномерный (продолжительность свыше 1,5 часов до 3 часов), переменный (непрерывный) продолжительность до 3 часов, повторный (на уровне анаэробного порога), равномерный (до 1 часа), переменный (непрерывный) до 1,5 часов, повторный (2-15 мин), интервальный (экстенсивный) от 30 с до 1,5 мин, повторный 1-5 мин, интервальный (интенсивный) от 10 с до 1 мин, повторный до 20 с.

Методы развития гибкости: основной метод повторный.

В процессе развития физических качеств у дзюдоистов различного возраста следует учитывать, что невозможно развить высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. Однако, учитывая взаимосвязь между физическими качествами – «перенос». Возможно, чторазвитие определенного физического качества позволит повысить проявление других качеств («положительный» перенос). Общие физические качества также являются фундаментом для развития специальных физических качеств у дзюдоистов.

14.6. Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов ССМ и ВСМ (структура и содержание)

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки имеет определеннуюструктуру (Табл.9).

Таблица 9
Индивидуальный план подготовки спортсменана__гг
Вид спорта: дзюдо Дисциплина(ны):
весовая категорияСпортивный
разряд/звание:
Состав сборной команды:
Этап спортивной подготовки:
Тренер:
ФИО спортсмена

1. Результаты выступлений на главных соревнованиях прошедшего сезона (ЛРС – лучший результат сезона):

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический результат	
								план	факт	план	факт

Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне (степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к запланированным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

№ п/п	Стороны подготовки	Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне	Средства, методы, формы занятий для устранения недостатков
1	Общая физическая подготовка		
2	Специальная физическая подготовка		
3	Технико-тактическая подготовка		

2. Перечень основных задач на предстоящий сезон.
3. Организационные основы процесса подготовки.
   3.1. Плановое участие на основных спортивных мероприятиях и тренировочных мероприятиях

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический результат	
								план	факт	план	факт

4. Плановые медицинские мероприятия по комплексному сопровождению.

№ п/п	Вид сопровождения	Срок действия		Организатор	Примечание
		С	ПО		

1	УМО				
2	УМО				

5. Ответственные исполнители

Спортсмен_____/ /

Личный тренер_____/ /

Форма индивидуального плана может иметь отличия, структура плана может дополняться.

14.7. План проведения учебно-тренировочных мероприятий

При разработке планов проведения учебно-тренировочных мероприятий следует учитывать их основную направленность и в соответствие с этим рационально распределять объем и интенсивность тренировочных нагрузок между общей физической подготовкой и работой нататами. Примерные планы представлены для УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ (Табл. 10 - 12).

Таблица 10 План проведения учебно-тренировочного мероприятия для УТЭ (до 3-х лет)

Направленность: специальное учебно-тренировочное мероприятие
Количество тренировочных дней: 14
Количество тренировочных занятий: 33
Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка* 40 мин (скоростно-силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 2		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин – сопротивление 50% от максимального
		ОРУ на гибкость 10 мин
День 3		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростная направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 4		

08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин – сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
	День 5	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 6	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростная направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 7	
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
	День 8	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин – сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
	День 9	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростно-силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин

	День 10	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 11	
08.00	11.00	17.00
		Разминка 20 мин

Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин – сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
	День 12	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (направленность на выносливость) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 13	
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
	День 14	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег - 10 м, ОРУ- 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин – сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин

* упражнения для круговой тренировки приводятся в разделе 14.2 для УТЭ

Таблица 11

План проведения учебно-тренировочного мероприятия для ЭССМ

Направленность: специальное учебно-тренировочное мероприятие
Количество тренировочных дней: 14
Количество тренировочных занятий: 32
Количество дней отдыха: 2

	День 1	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин	Разминка 20 мин Аэробно-анаэробная работа (специально-подготовительные

	ОРУ на гибкость 10 мин	упражнения, элементы бросков, общеподготовительные упражнения) – 100 серий (1 серия 10 упражнений – 7 с работа – 10 с отдых) ОРУ на гибкость 10 мин
	День 2	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 4 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 6 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП* 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 3	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
	День 4	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 3 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 7 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 5	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 6	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА – 8 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
	День 7	
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
	День 8	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального отд 5 мин:	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин

	НЭ-ВАДЗА – 4 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 6 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	
	День 9	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 10	
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 11	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 3 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 7 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 12	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
	День 13	
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
	День 14	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 40 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 2 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 8 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин

* упражнения для комплекса ОФП приводятся в разделе 14.3 для ЭССМ

Таблица 12

План проведения учебно-тренировочного мероприятия для ЭВСМ

Направленность: специальное учебно-тренировочное мероприятие
Количество тренировочных дней: 21
Количество тренировочных занятий: 48
Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Аэробно-анаэробная работа (специально-подготовительные упражнения, элементы бросков, общеподготовительные упражнения) – 100 серий (1 серия 10 упражнений – 7 с работа – 10 с отдых) ОРУ на гибкость 10 мин
День 2		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП* – 1 ОРУ на гибкость 10 мин
День 3		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
День 4		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 2 ОРУ на гибкость 10 мин
День 5		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 3 ОРУ на гибкость 10 мин
День 6		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори 50%: ТАЧИ-ВАДЗА 2 схватки по 5 мин, отдых 1 мин; НЭ-ВАДЗА 10 схваток по 3 мин,	Отдых

	отдых между схватками 1 мин	
	День 7	
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
	День 8	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 4 ОРУ на гибкость 10 мин
	День 9	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 1 ОРУ на гибкость 10 мин
	День 10	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Комплекс упражнений ОПУ и СПУ – «цепочка»: – Учикоми с партнером 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы – 10 с отдых); – Работа с резиновым амортизатором 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы – 10 с отдых); – Бег 5 мин (1 круг -1 мин ускорение, 1 мин отдых; 2 круга по 30 с ускорение, 30 с отдых; 4 круга по 15 с ускорение, 15 с отдых; 6 кругов по 10 с ускорение, 10 с отдых; 12 кругов по 5 с ускорение, 5 с отдых) ОРУ на гибкость – 10 мин	Отдых
	День 11	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин,	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 2 ОРУ на гибкость 10 мин

	отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	
	День 12	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 3 ОРУ на гибкость 10 мин
	День 13	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори 50%: ТАЧИ-ВАДЗА 2 схватки по 5 мин, отдых 1 мин; НЭ-ВАДЗА 10 схваток по 3 мин, отдых между схватками 1 мин	Отдых
	День 14	
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
	День 15	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-4 ОРУ на гибкость 10 мин
	День 16	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-1 ОРУ на гибкость 10 мин
	День 17	
08.00	11.00	17.00

Отдых	Отдых	Разминка 20 мин Техника 20 мин Комплекс упражнений ОПУ и СПУ – «цепочка»: – Учикоми с партнером 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы – 10 с отдых); – Работа с резиновым амортизатором 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы – 10 с отдых); – Бег 5 мин (1 круг -1 мин ускорение, 1 мин отдых; 2 круга по 30 с ускорение, 30 с отдых; 4 круга по 15 с ускорение, 15 с отдых; 6 кругов по 10 с ускорение, 10 с отдых; 12 кругов по 5 с ускорение, 5 с отдых) ОРУ на гибкость – 10 мин

	День 18	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-2 ОРУ на гибкость 10 мин
	День 19	
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-3 ОРУ на гибкость 10 мин
	День 20	
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
	День 21	
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-4 ОРУ на гибкость 10 мин

* комплексы ОФП приводятся в разделе 14.4 для ЭВСМ

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира, Всемирных игр и Всемирных игр боевых искусств..
	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	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

	физической культуры 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-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-трениро-вочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Перспективы включения вида спорта «джиу-джитсу» в олимпийскую программу.**
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	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	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	и структурное ядро спорта			соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

			восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивнымдисциплинам 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.

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

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 участияв официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований

подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- 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)[1];
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

1 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- 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

17. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N 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 лазанья	штук	3
7	Лестница координационная	штук	4
8	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9	Лист татами для дзюдо	штук	72
10	Манекены тренировочные	штук	6
11	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12	Полусфера балансировочная	штук	8
13	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензия)	штук	2
14	Скамья для пресса	штук	1
15	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22	Стойка силовая универсальная	штук	2
23	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24	Велоэргометр	штук	2
25	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1

26	Тренажер эллиптический	штук	2
27	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. 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).

18.2. 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).

18.3. Необходимо поддерживать непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Для этого Организация направляет тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации, семинары, конференции.

18.4. Спортивные объекты, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо»: СК «Садовники» (г. Москва, ул. Садовники д.13, стр.3), СК «Южный» (г. Москва, ул. Лебедянская д.18), СК «Орехово» (г. Москва, Каширское шоссе д.94 к.1), СК «Нагорный» (г. Москва, Нагорный бульвар д.17А), Спортивный зал «Детский спортивный клуб «Орленок» (г. Видное, ул. Школьная д.62А), МАОУ НОШ № 28 (г. Балашиха, ул. Брагина 3А), МАОУ школа № 31 (г. Балашиха, мкр. Янтарный, Молодежный бульвар д.3), МОО ВСК «Беркут» (г. Жуковский, ул. Чкалова д. 16), МБОУ СОШ № 20 (г. Красногорск, д. Путилково, Спасо-Тушинский бульвар д.4).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду по виду «дзюдо» от 24.11.2022 г. № 1074;
- Правила вида спорта дзюдо, утвержденные приказом Министерства спорта России от 06.02.2020 г. № 80 (в редакции от 02.09.2022 г.).
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Авторы-составители: Денисов К.Г., Ерегина С.В., Кулдин Е.Л. – М.: Федерация дзюдо России, 2022. – 185 с.
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), часть 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071), пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

(2 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).