

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА**

**УТВЕРЖДАЮ**

Принята на заседании  
педагогическом совете № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Директор МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска

\_\_\_\_\_ А.А. Сиволапов

Приказ № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта**

**«ДЗЮДО»**

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет

**Срок реализации программы на этапах:**

начальная подготовка – 4 года;

тренировочный (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Авторы-составители:  
инструкторы - методисты

г.Волгодонск Ростовской области  
2023 г.

## Содержание программы

|           |                                                                                                                    |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Общее положение</b>                                                                                             | <b>3</b>  |
| 1.1.      | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»                              | 3         |
| 1.2.      | Цель программы                                                                                                     | 5         |
| 1.3.      | Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»                                                                         | 5         |
| <b>2.</b> | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                               | <b>6</b>  |
| 2.1.      | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц                                             | 6         |
| 2.2.      | Объем Программы                                                                                                    | 7         |
| 2.3.      | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 8         |
| 2.4.      | Годовой учебно-тренировочный план                                                                                  | 12        |
| 2.5.      | Календарный план воспитательной работы                                                                             | 14        |
| 2.6.      | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                   | 15        |
| 2.7.      | Планы инструкторской и судейской практики                                                                          | 16        |
| 2.8.      | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                         | 17        |
| <b>3.</b> | <b>Система контроля</b>                                                                                            | <b>20</b> |
| 3.1.      | Требования к результатам прохождения Программы                                                                     | 20        |
| 3.2.      | Оценка результатов освоения Программы                                                                              | 20        |
| 3.3.      | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода | 21        |
| <b>4.</b> | <b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>                                                    | <b>21</b> |
| 4.1.      | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки                       | 22        |
| 4.2.      | Учебно-тематический план теоретической подготовки                                                                  | 41        |
| <b>5.</b> | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «дзюдо»</b>                | <b>41</b> |
| <b>6.</b> | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                           | <b>42</b> |
| 6.1.      | Материально-технические условия реализации Программы                                                               | 42        |
| 6.2.      | Кадровые условия реализации Программы                                                                              | 44        |
| 6.3.      | Информационно-методические условия реализации Программы                                                            | 45        |
|           | Перечень информационного обеспечения                                                                               | 45        |
|           | Приложение № 1                                                                                                     | 47        |
|           | Приложение № 2                                                                                                     | 49        |
|           | Приложение № 3                                                                                                     | 52        |
|           | Приложение № 4                                                                                                     | 56        |
|           | Приложение № 5                                                                                                     | 57        |
|           | Приложение № 6                                                                                                     | 58        |
|           | Приложение № 7                                                                                                     | 63        |

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

## 1. Общие положения

**1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Дзюдо» - 0350001611Я

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|------------------------------------|---------------------------------|
| весовая категория 24 кг            | 035 022 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 26 кг            | 035 023 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 28 кг            | 035 024 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 30 кг            | 035 025 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 32 кг            | 035 026 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 34 кг            | 035 027 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 36 кг            | 035 028 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 38 кг            | 035 029 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 40 кг            | 035 001 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 42 кг            | 035 030 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 44 кг            | 035 002 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 46 кг            | 035 003 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 48 кг            | 035 004 1 6 1 1 Б               |
| весовая категория 50 кг            | 035 005 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 52 кг            | 035 006 1 6 1 1 Б               |
| весовая категория 52+ кг           | 035 031 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 55 кг            | 035 007 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 55+ кг           | 035 032 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 57 кг            | 035 008 1 6 1 1 Б               |
| весовая категория 60 кг            | 035 009 1 6 1 1 А               |
| весовая категория 63 кг            | 035 010 1 6 1 1 Б               |
| весовая категория 63+ кг           | 035 033 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 66 кг            | 035 011 1 6 1 1 А               |
| весовая категория 70 кг            | 035 012 1 6 1 1 Б               |
| весовая категория 70+ кг           | 035 034 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 73 кг            | 035 013 1 6 1 1 А               |
| весовая категория 73+ кг           | 035 035 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 78 кг            | 035 014 1 6 1 1 Б               |
| весовая категория 78+ кг           | 035 015 1 6 1 1 Б               |
| весовая категория 81 кг            | 035 016 1 6 1 1 А               |
| весовая категория 90 кг            | 035 017 1 6 1 1 А               |

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022г. регистрационный № 71655).

|                                    |                   |
|------------------------------------|-------------------|
| весовая категория 90+ кг           | 035 018 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 100 кг           | 035 019 1 6 1 1 А |
| весовая категория 100+ кг          | 035 020 1 6 1 1 А |
| абсолютная весовая категория       | 035 021 1 8 1 1 Л |
| ката - группа                      | 035 037 1 8 1 1 Я |
| ката                               | 035 036 1 8 1 1 Я |
| командные соревнования             | 035 038 1 8 1 1 Я |
| командные соревнования - смешанные | 035 039 1 6 1 1 Я |

Программа разработана МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1276, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);
- Приказом Минспорта России «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 №634;
- Приказ Минздрава России "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» от 23.10.2020 № 1144н " (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238), (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22.02.2022г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, развитию творческих способностей и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Ростовской области по дзюдо, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по дзюдо.

### **1.3. Краткая характеристика вида спорта «дзюдо».**

Дзюдо - дословно - «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве. Датой рождения дзюдо считается день основания Д.Кано первой школы дзюдо в 1882 году. Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913 г., II Дана 1917 г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры, обучал студентов, на основе дзюдо разработал комплекс упражнений по самозащите для ГТО 2 ступени. Первая школа дзюдо была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.

Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м × 1м или 1м × 2 м и толщиной 5 см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»). Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического совершенствования воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма - это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма - дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий. Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений - через 11-13 лет специализированной подготовки.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,** проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки». В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
|-----------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|

|                                                           |     |    |    |
|-----------------------------------------------------------|-----|----|----|
| Этап начальной подготовки                                 | 3-4 | 7  | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 6  |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации необходимо учитывать:

- возрастные закономерности, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивные результаты;
- возраст обучающегося;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям избранным видом спорта.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице.

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

## 2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Требования в общем годовому объему учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице с режимами работы, для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и являются обязательными, в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |                                                           |
|------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                  | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |

|                              | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
|------------------------------|---------|------------|-------------|----------------|
| Количество часов в неделю    | 4,5     | 6          | 10          | 16             |
| Общее количество часов в год | 234     | 312        | 520         | 832            |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в семинарах, конкурсах, смотрах, показательных выступлениях

Программа рассчитывается на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. При необходимости возможно использование сетевой формы реализации программы в части освоения отдельных тем и использование дистанционных образовательных технологий (при наличии условий).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Допускается объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью отпуском.

Одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп допускается при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся. Задач и ранга предстоящих и прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указана в таблице «Учебно-тренировочные мероприятия»

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                                | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                      | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                              | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         |
| 1.2.                                                                         | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        |
| 1.3.                                                                         | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        |
| 1.4.                                                                         | Учебно- тренировочные Мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |
| 2.1.                                                                         | Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные мероприятия                                                                                        | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         |
| 2.3.                                                                         | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                               | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         |
| 2.4.                                                                         | Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                                                                                                                                     |                                                           |
| 2.5.                                                                         | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                        | -                                                                                                                                                                                                             | До 60 суток                                               |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии и положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

### **Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – состязание (поединки) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (поединки), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревновательная деятельность является важнейшей частью спортивной подготовки обучающихся.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

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

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

Основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### **Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
| Контрольные                       | 1                                  | 4          | 2                                                         | 2              |
| Отборочные                        | -                                  | -          | 2                                                         | 2              |
| Основные                          | -                                  | -          | 1                                                         | 1              |

|                  |   |   |    |    |
|------------------|---|---|----|----|
| Всего состязаний | - | - | 10 | 15 |
|------------------|---|---|----|----|

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.** (Приложение №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».)

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы и выступает в качестве одного из основных механизмов в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|-----------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                               |                           |                                                           |

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Продолжительности самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

**2.5. Календарный план воспитательной работы.** (Приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр поединков, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- участие в викторинах и конкурсах, направленных на развитие творческих способностей, патриотизма и т.д.;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на

достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.** (Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенного в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами.

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики.** (Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- организации и построения учебно-тренировочного занятия;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное занятие под наблюдением тренера;
- составлять конспект занятия и его отдельных частей;
- знать терминологию.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- знать правила и уметь заполнять протокол;
- знать и уметь выполнять обязанности помощника секретаря, главного секретаря, главного судьи и судейской бригады (руководитель татами, рефери, боковой судья, судья-информатор, судья-секундометрист, судья при участниках);
- участвовать в судействе учебных игр;
- провести судейство учебных игр (самостоятельно);
- составлять положение (регламент) спортивных соревнований;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и секретаря;
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и секретаря;

Занимающиеся учебно-тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы помощника секретаря, 1-ого и 2-ого судьи, занимающиеся тренировочных групп 3, 4 года – навыки судейства главного секретаря и главного судьи, проведения соревнований.

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.** (Приложение № 5 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено

на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше

восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В организации осуществляется медицинское обеспечение по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### 3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**3.2. 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «дзюдо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплекс контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Приложении № 6 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

## **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Рабочая программа - это нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, созданный персонально тренером-преподавателем на основе Программ спортивной школы, отражающий конкретный уровень образования, компетенцию, самообразовательную деятельность обучающихся и позволяющий тренеру преподавателю моделировать и контролировать процесс обучения, прогнозировать результаты.

Под рабочей программой в спортивной школе понимается модель учебного курса по виду спорта, в которой определен объем, порядок, содержание спортивной дисциплины с учетом целей, задач и контингента обучающихся.

Рабочая программа составляется на учебный год, на каждый реализуемый этап спортивной подготовки или на конкретную группу, индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением.

Структура рабочих программ:

1. Титульный лист включает наименование образовательного учреждения; где, когда и кем утверждена рабочая программа; название рабочей программы; возраст детей, на которых рассчитана рабочая программа; срок реализации рабочей программы (не более года); сведения о разработчиках, название населенного пункта; год разработки рабочей программы.
2. Пояснительная записка раскрывает направленность рабочей программы; цель и задачи рабочей программы; возраст детей, участвующих в реализации программы; срок реализации (недель, часов), формы и режим занятий; прогнозируемые результаты и способы их проверки; формы подведения итогов реализации программы.
3. Содержание спортивной дисциплины, с указанием планируемых результатов и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся, выраженная в формах и видах контроля.
4. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
5. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

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

##### ***Этап начальной подготовки 1-2 года обучения***

##### **Общая физическая подготовка.**

##### **Средства комплексного воздействия**

##### ***Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:***

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висющими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

*Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:*

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания - опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

*Акробатические и гимнастические упражнения:*

- Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер,

упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в висе и висе лежа - девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед - назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

#### *Подвижные игры:*

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

#### Специальная физическая подготовка.

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

**Скоростные.** Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

**Координационные.** Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

#### Техническая подготовка.

#### **6 КЮ – белый пояс.**

Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй - приветствие стоя. Дза-рэй - приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй - стойки. Шинтай - передвижения: Аюми-аши - передвижение обычными шагами, Цуги-аши - передвижение приставными шагами: вперёд-назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки - повороты (перемещения тела): на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад. Кумиката - захваты (основной захват - рукав - отворот).

#### КУДЗУШИ – выведение из равновесия:

- Маэ-кудзуши - вперед
- Уширо-кудзуши - назад

- Миги-кудзуши - вправо
- Хидари-кудзуши - влево
- Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо
- Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево
- Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо
- Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево

#### УКЭМИ - падения:

- Еко (Сокухо) - укэми - на бок
- Уширо (Кохо) - укэми - на спину
- Маэ (дзэнпо) - укэми - на живот
- Дзэнпо-тэнкай-укэми – кувыркком

#### Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия вперед (Маэ-кудзуши);  
 Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши);

Тори: основной захват (Кумиката) – передвижение обычными шагами (Аюми-аши);

Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад вправо (Уширомиги-кудзуши);

Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад влево (Уширо-хидари-кудзуши);

Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) – укэми).

#### **5КЮ – желтый пояс**

##### НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу;
- Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу;
- Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу;
- Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра;
- О-сото-гари – отхват;
- О-гоши - бросок через бедро подбивом;
- О-учи-гари - зацеп изнутри голенью;
- Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо;

##### КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий:

- Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку;
- Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой;
- Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек;
- Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы;
- Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом.

##### Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

##### Теоретическая подготовка.

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся,

аттестационные требования к технике первого и второго года изучения, рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Психологическая подготовка.

*Средства волевой подготовки:*

а) Из арсенала дзюдо:

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

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

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

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

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

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

*Средства нравственной подготовки:*

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

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

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

***Этап начальной подготовки 3-4 года обучения***

Общая физическая подготовка.

*Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).*

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

*Подвижные игры и эстафеты.* При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

*Средства для развития общих физических качеств:*

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

*Скоростные.* Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Повышающие выносливость.* Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

*Координационные.* Челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

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

*Специальная физическая подготовка.*

*Силовые.* Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

*Скоростные.* Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

*Повышающие выносливость.* Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

*Координационные.* Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

*Повышающие гибкость.* Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Техническая подготовка.*

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- О-сото-отоши - задняя подножка;
- О-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки;
- О-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью;

- Моротэ-сэой-нагэ - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники.

#### **4 КЮ – оранжевый пояс**

*НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:*

- Ко-сото-гари – задняя подсечка;
- Ко-учи-гари - подсечка изнутри;
- Коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи;
- Цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота;
- Окури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов;
- Тай-отоши - передняя подножка;
- Харай-гоши - подхват бедром (под две ноги);
- Учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу).

*КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий:*

- Кузурэ-кэса-гатамэ – удержание сбоку с захватом из-под руки;
- Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги;
- У широ-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку;
- Кузурэ-еко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки;
- Кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом руки;
- Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки.

Дополнительный материал.

*НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:*

- Цубамэ-гаэши – контрприем от боковой подсечки;
- Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри;
- Хараи-гоши-гаэши – контрприем от подхвата бедром;
- Учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри;
- Содэ-цурикоми-гоши – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов);
- Ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью;
- Учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием.

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэеко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэсагатамэ); подсечка изнутри (Ко-учи-гари) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кузурэ-камишихо-гатамэ).

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

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

Теоретическая подготовка.

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

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях.

Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

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

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

Организация соревнований.

Психологическая подготовка.

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо:

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

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

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

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

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы.

б) Средства из других видов деятельности

Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

в) Средства нравственной подготовки

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

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

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

### ***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2 года обучения***

#### ***Общая физическая подготовка.***

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

#### ***Средства развития общих физических качеств:***

**Силовые.** Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

**Скоростные.** Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

**Повышающие выносливость.** Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут. Координационные. Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3х10 м.

**Повышающие гибкость.** Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

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

##### ***Имитационные упражнения:***

- С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват – 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.

*Поединки:*

- Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спрутами.
- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее 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 противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники 5,4 КЮ.

Изучение техники 3 КЮ.

**3 КЮ – зеленый пояс**

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью;
- Цуригоши - бросок через бедро с захватом пояса;
- Екоотоши - боковая подножка на пятке (седом);
- Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу;
- Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри;
- Харай-цурикомиаши - передняя подсечка под отставленную ногу;
- Томоз-нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот;
- Ката-гурума - бросок через плечи «мельница».

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий:

- Ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) ;
- Гяку-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) ;
- Нами-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз) ;
- Окури-эри-джимэ - удушение сзади двумя отворотами;
- Ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку;
- Хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем;
- Удэ-гарами - узел локтя;
- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ - рычаг локтя захватом руки между ног.

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков:

- Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота;
- Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри;
- Моротэ-гари - бросок захватом двух ног - ноги за подколенный сгиб;
- Кибису-гаэши - бросок захватом ноги за пятку;
- Сэои-отоши - бросок через спину (плечо) с колена (колен).

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий:

- Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями;
- Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением;

- Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку;
- Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку.

#### Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) – бросок через бедро с захватом пояса (Цуригоши), подхват бедром (Харай-гоши) – подхват изнутри (Учи мата). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка по выставленную ногу (Дэ-ашибарай) - отхват (О-сото-гари), боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - (Сэоинагэ) - бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

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

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника.

Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) 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.

#### Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

Организация соревнований.

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

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста.

Определение путей дальнейшего обучения.

#### Психологическая подготовка.

а) Средства волевой подготовки.

Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

- Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

- Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

- Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

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

б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

- Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

- Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

- Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

в) Средства нравственной подготовки

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

- Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

- Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

- Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** **3-4 года обучения**

### Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства развития общих физических качеств.

**Силовые.** Подтягивание на перекладине, лазанье 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 гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях.

**Скоростные.** 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. Броски партнера на скорость.

**Повышающие выносливость.** Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс, 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке. Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин.

**Координационные.** Боковой переворот, рондат. Челночный бег 3х10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты. Игры с элементами противоборства.

**Повышающие гибкость.** Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Имитация метательных движений. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера.

### Специальная физическая подготовка.

**Скоростно-силовые.** Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с. (6 серий), отдых между сериями 30 с.

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

**Повышающие «борцовскую» выносливость.** Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

**Координационные.** В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

**2 КЮ – синий пояс**

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

- Тани-отоши - задняя подножка на пятке (седом)

- Ханэ-макикоми - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки

под плечо - Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром

- Уцури-гоши - обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

- О-гурума - бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

- Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

- Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку

- Удэ-хишиги-хара-гатамэ - рычаг локтя внутрь через живот

- Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице

- Удэ-хишиги-аши-гатамэ - рычаг локтя внутрь ногой

- Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя отворотами

- Кататэ-джимэ - удушение спереди предплечьем

- Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Тэ-гурума - боковой переворот

- Оби-отоши - обратный переворот с подсадом с захватом пояса

- Даки-вакарэ - бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади

- Учи-макикоми - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо

(«вертушка»)

- О-сото-макикоми - отхват в падении с захватом руки под плечо

- Харай-макикоми - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо

- Учи-мата-макикоми - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо

- Хиккоми-гаэши - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

- Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ - рычаг локтя захватом головы и руки ногами

- Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь

- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) - рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Тактическая подготовка.

#### а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью (О-учи-гари) - отхват (О-сотогари), передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши) - бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми), передняя подножка (Тай-отоши) - подхват изнутри (Учи-мата), задняя подножка (О-сото-отоши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-учи-гари) – боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай), передняя подсечка под отставленную ногу (Харай- цурикоми-аши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - зацеп голенью изнутри (О-учи-гари), бросок через спину захватом руки под плечо (Сотомакикоми) - задняя подножка (О-сото-отоши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

#### б) Тактика ведения поединка

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

#### в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

#### Теоретическая подготовка.

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

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

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

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

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

#### Психологическая подготовка.

Средства волевой подготовки

#### а) Из арсенала дзюдо:

- Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.
- Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть

противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

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

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

б) Из других видов деятельности:

- Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.

- Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

- Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах.

- Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

в) Средства нравственной подготовки:

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

- Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

- Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика. Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

а) Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

б) Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

### ***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

#### ***5 года обучения***

##### ***Общая физическая подготовка.***

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг). Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площади татами.

- Повышающие выносливость. Прыжки на скакалке. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс 2-3 км. Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м. Длительная отработка техники до 20 минут.

- Координационные. Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч. Челночный бег 3x10 м. Моделирование ситуации с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Упражнения у гимнастической стенки. Барьерный бег. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

#### Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и 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 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

#### Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

#### **1 КЮ – коричневый**

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

- О-сото-гурума - отхват под две ноги.
- Уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом).
- Еко-вакарэ - подножка через туловище вращением.
- Еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом).
- Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро.
- Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом.
- Суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад.
- Еко-гакэ - боковая подсечка с падением.

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA) – техника сковывающих действий

- Удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке.
- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке.
- Томозэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки. Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА – запрещенная техника.
- НАГЭ-ВАДЗА. – техника бросков
- Даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием).
- Кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием).
- Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием).
- КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий.
- Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием).
- Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием).
- До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием).

#### Тактическая подготовка.

##### а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Haraitsurikomiashi) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoinage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).

##### б) 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 эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

##### в) Тактика участия в соревнованиях.

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

#### Теоретическая подготовка.

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

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

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

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке. Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

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

#### Психологическая подготовка.

##### а) Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

б) Средства нравственной подготовки. Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

в) Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика. Принять участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

г) Средства инструкторской практики. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

д) Средства судейской практики Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

**4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки.** (Приложение № 7 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»).

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «дзюдо»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся:

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

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

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

4. 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».

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

Организация обеспечивает соблюдение требований к каровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

### **6.1. 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 и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение 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 организационного систематического медицинского контроля.

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

| № п/п | Наименование                                | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Амортизатор резиновый                       | штук              | 20                 |
| 2.    | Брусья                                      | штук              | 3                  |
| 3.    | Весы электронные медицинские (до 150 кг)    | штук              | 2                  |
| 4.    | Гантели переменной массы (до 20 кг)         | комплект          | 4                  |
| 5.    | Канат для функционального тренинга          | штук              | 2                  |
| 6.    | Канат для лазания                           | штук              | 3                  |
| 7.    | Лестница координационная                    | штук              | 4                  |
| 8.    | Измерительное устройство для формы дзюдо    | штук              | 1                  |
| 9.    | Лист «татами» для дзюдо                     | штук              | 72                 |
| 10.   | Манекен тренировочный                       | штук              | 6                  |
| 11.   | Мат гимнастический для отработки бросков    | штук              | 8                  |
| 12.   | Полусфера балансировочная                   | штук              | 8                  |
| 13.   | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии) | штук              | 2                  |
| 14.   | Скамья для пресса                           | штук              | 1                  |
| 15.   | Стенка гимнастическая (секция)              | штук              | 3                  |
| 16.   | Турник навесной на гимнастическую стенку    | штук              | 3                  |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |              |    |     |                             |
|------------------------------------------------------------------|--------------|----|-----|-----------------------------|
| №                                                                | Наименование | Ед | изм | Этапы спортивной подготовки |

| п/п |                                                                                |          |                 | Этап начальной подготовки |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
|     |                                                                                |          |                 | количество                | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) |
| 1.  | Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)                             | комплект | на обучающегося | -                         | -                       | 1                                                         | 2                       |
| 2.  | Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 3.  | Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)                             | комплект |                 | -                         | -                       | 1                                                         | 2                       |
| 4.  | Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 5.  | Костюм весостогоночный                                                         | штук     |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 6.  | Костюм спортивный                                                              | штук     |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 7.  | Костюм спортивный ветрозащитный                                                | штук     |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 8.  | Кроссовки                                                                      | пар      |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 9.  | Куртка зимняя утепленная                                                       | штук     |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 10. | Пояс для дзюдо                                                                 | штук     |                 | -                         | -                       | 1                                                         | 2                       |
| 11. | Сумка спортивная                                                               | штук     |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 12. | Тапки спортивные                                                               | пар      |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 13. | Тейп спортивный                                                                | штук     |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 14. | Футболка                                                                       | штук     |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 15. | Шапка спортивная                                                               | штук     |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |
| 16. | Шорты спортивные                                                               | штук     |                 | -                         | -                       | -                                                         | -                       |

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным

стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

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

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется дистанционный просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию техники и тактики, с последующим анализом и обсуждением.

#### **Перечень информационного обеспечения**

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 182 с.

2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с.
3. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. - № 4. - С.90-108.
4. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. - Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. - 144 с.
5. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. - М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
6. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие 140 для среднего профессионального образования/Л.В.Капилевич.-М.:Издательство Юрайт, 2020.- 141с.
7. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. - М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. - 128 с.
8. Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схальяхо, В. М. Невзоров Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006. – 446 с.
9. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.;под ред. А.Е.Ловягиной. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531с.
10. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
- 11 Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
12. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
13. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
14. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
15. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).
16. Официальный сайт: Федерация дзюдо России (<https://www.judo.ru>)
17. Устав МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«дзюдо», утвержденной приказом  
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                                                     |     |            |     |                                                           |     |                |     |
|----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|------------|-----|-----------------------------------------------------------|-----|----------------|-----|
|          |                                    | Этап начальной подготовки                                                   |     |            |     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     |                |     |
|          |                                    | До года                                                                     |     | Свыше года |     | До трех лет                                               |     | Свыше трех лет |     |
|          |                                    | Недельная нагрузка в часах                                                  |     |            |     |                                                           |     |                |     |
|          |                                    | 4,5                                                                         |     | 6          |     | 10                                                        |     | 16             |     |
|          |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |     |            |     |                                                           |     |                |     |
|          |                                    | 2                                                                           |     | 2          |     | 3                                                         |     | 3              |     |
|          |                                    | Минимальная наполняемость групп (человек)                                   |     |            |     |                                                           |     |                |     |
|          |                                    | 10                                                                          |     |            |     | 6                                                         |     |                |     |
| 1.       | Общая физическая подготовка        | 131                                                                         | 56% | 156        | 50% | 130                                                       | 25% | 158            | 19% |
| 2.       | Специальная физическая подготовка  | 12                                                                          | 5%  | 28         | 9%  | 104                                                       | 20% | 175            | 21% |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях | 0                                                                           | -   | 0          | -   | 31                                                        | 6%  | 66             | 8%  |
| 4.       | Техническая подготовка             | 80                                                                          | 34% | 112        | 36% | 198                                                       | 38% | 333            | 40% |
| 5.       | Тактическая, теоретическая,        | 9                                                                           | 4%  | 13         | 4%  | 42                                                        | 8%  | 66             | 8%  |

|                              |                                                                                                                                 |     |      |     |      |     |      |     |      |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|
|                              | психологическая подготовка                                                                                                      |     |      |     |      |     |      |     |      |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                                                                                             | 0   | -    | 0   | -    | 5   | 1%   | 17  | 2%   |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 1%   | 3   | 1%   | 10  | 2%   | 17  | 2%   |
| Общее количество часов в год |                                                                                                                                 | 234 | 100% | 312 | 100% | 520 | 100% | 832 | 100% |

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «дзюдо», утвержденной приказом  
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

**Календарный план воспитательной работы**

| №<br>п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки<br>проведения |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года      |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В течение года      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;<br>- участие в конкурсах, викторинах направленных на воспитание патриотизма.                                                                                           | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- показательных выступлениях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                             | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Семинары, мастер-классы, конкурсы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и                                                                                                                                                                                           | В течение года |

|  |  |                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | их мотивации к формированию культуры<br>спортивного поведения, воспитания<br>толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных<br>спортсменов. |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «дзюдо», утвержденной приказом  
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

**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  | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»                                          | 1 раз в год      | Ознакомление обучающихся спортсменов с основными антидопинговыми правилами. Популяризация идеалов чистого спорта и повышение уровня информированности спортсменов об их правах и обязанностях.                                                                                                                                        |
|                            | Викторина «Антидопинг», очная, дистанционная                                                   | По назначению    | В викторину основные вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                            | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год      | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|                            | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                | 1 раз в год      | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                             |
|                            | Родительское собрание, тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                           |                                                                                                |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                                |                | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>Собрания можно проводить в онлайн- формате с показом презентации.                                                                                                                |
|                                                           | Проведение образовательных семинаров (бесед) по антидопинговой тематике.                       | 1-2 раза в год | Рекомендуемые темы для проведения семинаров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Честный спорт».                                                                                                                                                     |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»                                          | 1 раз в год    | Ознакомление обучающихся спортсменов с основными антидопинговыми правилами. Популяризация идеалов чистого спорта и повышение уровня информированности спортсменов об их правах и обязанностях.                                                                                                                                        |
|                                                           | Викторина «Антидопинг», очная, дистанционная                                                   | По назначению  | В викторину основные вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|                                                           | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                | 1 раз в год    | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                             |
|                                                           | Родительское собрание, тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.<br>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>Собрания можно проводить в онлайн- формате с показом презентации.   |

|  |                                                                          |                |                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Проведение образовательных семинаров (бесед) по антидопинговой тематике. | 1-2 раза в год | Рекомендуемые темы для проведения семинаров:<br>«Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Процедура допинг-контроля», «Проверка лекарственных средств» |
|--|--------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «дзюдо», утвержденной приказом  
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

### План инструкторской и судейской практики

| №<br>п/п                                                  | Задачи                                                                            | Виды практических заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сроки реализации |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |
|                                                           | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта      | 1. Самостоятельное проведение отдельных частей тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Обучение начальным знаниям спортивной терминологии.<br>5. Составление конспекта отдельных частей занятия.<br>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | В течение года   |
|                                                           | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и судейская практика. | 1. Изучение правил вида спорта, уметь решать ситуационные вопросы.<br>2. Судейство на учебно-тренировочных занятиях.<br>3. Судейство внутришкольных соревнований.<br>4. Получение квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья»                                                                                               | В течение года   |

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «дзюдо», утвержденной приказом  
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

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

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

Приложение № 6  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «дзюдо», утвержденной  
приказом МБУДО СШ № 4 г.  
Волгодонска  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

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

| №<br>п/п                                                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>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»**

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Упражнения                                                                  | Единица<br>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<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                      | 10       | 9       |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>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<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                      | 8        | 7       |
| 2.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>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<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                      | 14       | 13      |
| 3.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                      | 15       | 14      |
| 3.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                      | +4       | +5      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|
| <p>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»</p>                                                                                                                                                               |                                                                             |                |           |
| 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     |
| <p>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»</p>                                                                         |                                                                             |                |           |
| 5.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                | 10,0 10,6 |
| 5.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                | 12 10     |
| 5.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                | 105 100   |
| <p>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»</p> |                                                                             |                |           |
| 6.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                | 10,1 10,7 |
| 6.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                | 11 10     |
| 6.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                | 100 90    |
| <p>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»</p>                                                                                            |                                                                             |                |           |
| 7.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                | 9,8 10,4  |
| 7.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                | 14 12     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                       |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 7.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                       | 125      | 120  |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг» |                                                                 |                                                                                                                                       |          |      |
| 8.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                            | с                                                                                                                                     | не более |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                       | 10,0     | 10,6 |
| 8.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)        | количество раз                                                                                                                        | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                       | 12       | 11   |
| 8.3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                       | 115      | 105  |
| 9. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                 |                                                                                                                                       |          |      |
| 9.1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |      |
| 9.2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |      |

Приложение № 7  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «дзюдо», утвержденной приказом  
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

### Учебно-тематический план теоретической подготовки

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                    |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                                           |                  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | ≈ 14/20          | июнь            | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | ≈ 14/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                        | ≈ 14/20          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | 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         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | ≈ 70/107         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                                | ≈ 70/107         | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                                                                          |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈ 70/107         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | ≈ 70/107         | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                                                                                                                                             |
|                                                           | Психологическая подготовка                                                                | ≈ 60/106         | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                |                  |             |                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | $\approx 60/106$ | 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                                            | $\approx 60/106$ | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                    |