

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУДО «Спортивная школа»

Джанкойского района

В.П.Козловский

Приказ № _____ 2023 г.



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

Возраст обучающихся: 7- 16 лет
Срок реализации: 9 лет

Автор-составитель
Козловский Виктор Петрович

г.Джанкой
2023г.

I. Общие положения

1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «джюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «Дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022г. № 1074 (далее – ФССП), Всероссийского реестра видов спорта (согласно Таблицы 1)

Таблица 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Дзюдо	035 000 1 6 1 1 Я	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
		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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6

4. Объем Программы

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	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной	Учебно-тренировочный

		подготовки	этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Дзюдо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение 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.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

№ 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	
		1	2	3	4	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах								

		6	8	8	8	14	14	14	18	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2				3					
		Наполняемость групп (человек)									
		10				6					
1.	Общая физическая подготовка	185	228	228	228	328	328	328	280	280	
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	50	50	129	129	129	378	378	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	21	21	21	94	94	
4.	Техническая подготовка	82	122	122	122	210	210	210	134	134	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	10	10	15	15	15	20	20	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8	8	8	10	10	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	6	15	15	15	20	20	
Общее количество часов в год		312	416	416		728	728	728	936	936	

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	В течение года

		занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

8. 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	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися

	методах		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление спортсменов с правилами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	ежемесячно в течение года	Проведение бесед с обучающимися
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	самостоятельное прохождение обучения
	Контроль знаний антидопинговых правил	декабрь	Проводит инструктор-методис учреждения

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	в течение года в рамках учебно-тренировочных занятий
	практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня
	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований	в течение года в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Получение заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.	При зачислении в группы начальной подготовки (1-й год обучения)
	Ежегодные медицинские осмотры	Раз в полгода

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медико-биологические средства восстановления (рациональное питание, фармакологические препараты и витамины)	В течении года
	Физиотерапевтические методы восстановления (массаж, гидропроцедуры, баня)	В течении года
	Лечебнопрофилактические обследования	При необходимости

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

В группах начальной подготовки второго и третьего годах обучения лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебнопрофилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

На учебно-тренировочный этапе (этап спортивной специализации) медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

III. Система контроля

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

соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «Дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

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

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

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

2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8

8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

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

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	

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

Вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Дзюдо»

1. Зарождение и развитие вида спорта.
2. Физическая культура как средство воспитания человека.
3. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
5. Техника безопасности при занятиях видом спорта «Дзюдо»
6. Правила вида спорта «Дзюдо».
7. Роль режима дня и питания обучающихся.
8. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
9. Теоретические основы технико-тактической подготовки.
10. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Дзюдо»

14. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Основными направлениями общей физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в дзюдо являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития и физической

подготовленности. Основными упражнениями являются общеподготовительные.

1. упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;
- упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками, наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза, поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз, угол в исходном положении лежа, сидя, разнообразные сочетания этих упражнений, упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

2. упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях, опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях, лазание по канату и шесту, размахивания в висе, упражнения на равновесие, броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями, игры и эстафеты с элементами акробатики.

3. упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров, повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время, бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения, кратковременные ускорения в облегченных условиях, общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе, игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий, метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса, ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

4. упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов, упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза, лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору, преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах, висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры, упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера, лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната, упражнения со штангой, эспандером, метание мячей, гранат, толкание ядра, камней на дальность.

5. упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину, метание гранат, набивных мячей, толкание ядра, бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями, подвижные игры, игры на местности, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза, спортивные игры с применением силовых приемов.

6. упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, бег 500, 600, спортивные игры ручной мяч, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров, походы, кроссы от 3 до 10

км на время и на более длинные дистанции без учета времени.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в дзюдо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

К специально-подготовительным упражнениям относятся упражнения:

- специальные упражнения в ходьбе и беге;
- перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных положений;
- положения по отношению к татами, к партнеру;
- упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом;
- базовые положения в партере;
- перевороты партнера в положении лежа;
- базовые позы для выполнения бросков;
- упражнения в упоре головой в татами;
- имитация бросков;
- упражнения на борцовском мосту.

Техническая подготовка.

На этапе начальной подготовки изучаются основы техники дзюдо. Обучение и совершенствование базовых элементов борьбы стоя:

- самостраховка;
- передвижения;
- повороты тела;
- шагом вперед, шагом назад;
- выведение из равновесия;
- работа рук.

Обучение и совершенствование базовых элементов борьбы лежа:

- «мост»;
- «креветка» и др.

Взаимодействие с партнером (понимание дистанции, захваты и различные варианты передвижения и взаимодействия в них).

Освоение базовой техники борьбы стоя и противоборство в стойке (различные варианты воздействия на партнера в стойке и понимание его движений и реакций, изучение приемов и динамической ситуации, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера).

Освоение базовой техники борьбы в партере и противоборство в партере (различные варианты воздействия на партнера в партере и понимание его движений и реакций, изучение различных вариантов удержаний и динамических ситуаций, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера, выходы на удержания из базовых положений).

Освоение базовых комбинаций в борьбе стоя и лежа.

Тактическая подготовка

На этапе начальной подготовки следует прежде всего формировать тактику атакующих действий, затем контратакующих и только после этого изучать защитные действия. Такой подход поможет формировать атакующий стиль ведения поединка.

Основы тактики дзюдо:

- тактические задачи в поединке;
- противоборство в стойке;
- основы тактики проведения захватов, бросков, сковывающих действий;
- основы тактики участия в соревнованиях;
- основы тактики ведения поединка;
- тактика использования захвата в противоборстве;
- тактика перемещений и воздействий на партнера (создание динамической ситуации для проведения броска);

- основы тактики проведения технических действий в стойке (однонаправленные, разнонаправленные комбинации).
- переход от борьбы стоя к борьбе лежа;
- тактические действия в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний).

Теоретическая подготовка.

С целью повышения общих и специальных знаний дзюдоистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил борьбы, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены.

Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства обучающихся.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы.

Психологическая подготовка.

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Выделяются два основных направления психологической подготовки дзюдоистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе:

- создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка спортсмена должна быть поставлена в один ряд с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования спортсмена, а не только на подготовку его к предстоящему соревнованию.

К числу задач общей психологической подготовки относятся следующие задачи:

- воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, в частности формирование и совершенствование специализированных видов восприятия (чувство времени...);
- развитие внимания, в частности его устойчивости, сосредоточенности, переключении, быстроты мобилизации и т.д;
- развитие наблюдательности, умение быстро и правильно схватывать важные особенности спортивных ситуаций;
- развитие памяти и воображения, в частности способности точно запоминать, быстро и правильно «схватывать» тактические и технические приёмы;
- развитие способности мобилизовать сценические эмоции, направленные на решение спортивных задач, способности управлять своими эмоциями в процессе спортивной деятельности;
- развитие наглядно-действенного мышления, способности быстро и правильно оценивать

соревновательную ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия;

- развитие волевых качеств спортсмена в соответствии с требованиями волевой подготовки. В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, порицание.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

В группах начальной подготовки второго и третьего годах обучения лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебнопрофилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие всех основных физических качеств, повышение работоспособности и создание на этой основе базиса для специальной физической подготовленности к конкретным видам спортивной деятельности.

Задачи общей физической подготовки:

- повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера;
- создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

Строевые упражнения:

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
- повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
- размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;
- расчет по порядку, на первый – второй (третий);
- передвижение в колонне по одному, диагонали, противоходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;
- перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание – разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

- для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднятие и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища;

смешанные упоры;

- для ног и тазового пояса: поднятие и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания – разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;

Упражнения на развитие координационных способностей:

- общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех – восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;

- упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);

- челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 9 м, 5 x 6 м;

- упражнения на быстроту реагирования;

- подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;

- упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;

- элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);

- комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

Упражнения на развитие скоростных способностей:

- подвижные игры, эстафеты с бегом;

- простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);

- упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);

- бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;

- различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок);

- прыжки со скакалкой;

- метания: толкание ядра, бросок набивного мяча из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силовых способностей

- общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;

- упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;

- комплексы круговой тренировки;

- рывок штанги;

- жим штанги;

- взятие на грудь штанги;

- приседание со штангой;

- подтягивание в висе на перекладине;

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения на тренажерах.

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализированному упражнению – гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Упражнения на развитие выносливости:

- подвижные и спортивные игры;
- комплексы круговой тренировки;
- кроссовый бег.

Специальная физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе специальная физическая подготовка включает в себя совершенствование упражнений, которые являются элементами соревновательной деятельности в дзюдо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

К ним относятся упражнения:

- специальные упражнения в ходьбе и беге;
- перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных положений;
- положения по отношению к татами, к партнеру;
- упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом;
- базовые положения в партере;
- перевороты партнера в положении лежа;
- базовые позы для выполнения бросков;
- упражнения в упоре головой в татами;
- имитация бросков;
- упражнения на борцовском мосту.

Участие в спортивных соревнованиях

Планирование соревнований по дзюдо включают в себя поэтапность, последовательность и чередование соревнований различного уровня и ранга.

Соревнования в зависимости от решаемых задач можно подразделить на основные и вспомогательные.

К основным видам соревнований относятся:

- чемпионаты или первенства;
- розыгрыши кубка;
- официальные отборочные соревнования.

К вспомогательным соревнованиям относятся:

- показательные выступления;
- контрольные соревнования;

Соревнования планируются и проводятся исходя из оптимального количества календарных соревнований для каждой возрастной группы.

Контрольные соревнования проводят с целью подготовки команды к предстоящим календарным соревнованиям и проверки готовности спортсменов к этим соревнованиям. На контрольных соревнованиях целесообразно отрабатывать различные тактические схемы поединка.

Техническая подготовка.

На учебно-тренировочном этапе совершенствуются основы техники дзюдо. Совершенствование базовых элементов борьбы стоя и лежа.

Броски ногами — при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

Броски руками — в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).

Броски туловищем — при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом.

В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы.

Взаимодействие с партнером (понимание дистанции, захваты и различные варианты передвижения и взаимодействия в них).

Совершенствование базовой техники борьбы стоя и противоборство в стойке (различные варианты воздействия на партнера в стойке и понимание его движений и реакций, изучение приемов и динамической ситуации, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера).

Совершенствование техники борьбы в партере и противоборство в партере (различные варианты воздействия на партнера в партере и понимание его движений и реакций, изучение различных вариантов удержаний и динамических ситуаций, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера, выходы на удержания из базовых положений).

Совершенствование комбинаций в борьбе стоя и лежа.

Тактическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе продолжается изучение тактики атакующих, контратакующих и защитных действий;

- тактические задачи в поединке;
- противоборство в стойке;
- основы тактики проведения захватов, бросков, сковывающих действий;
- основы тактики участия в соревнованиях;
- основы тактики ведения поединка;
- тактика использования захвата в противоборстве;
- тактика перемещений и воздействий на партнера (создание динамической ситуации для проведения броска);
- тактика проведения технических действий в стойке (однонаправленные, разнонаправленные комбинации).
- переход от борьбы стоя к борьбе лежа;
- тактические действия в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающихся служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

По мере спортивного совершенствования отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса занимающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «Дзюдо».

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта «Дзюдо». Инструктор обязан правильно называть действие в соответствии с терминологией по виду спорта «Дзюдо», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по Дзюдо. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, выполнившие условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

На учебно-тренировочный этапе (этап спортивной специализации) медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мину	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	---------------------------	------------------	--------------------

		т)		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx$ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь -май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	---------------------	-------------	-----------------	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Дзюдо»

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

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	---------	-----------	-----------------------------

п/п		измерения	единица	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 синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1 Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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).

18.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения.

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

работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1 Список основной рекомендуемой литературы

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academia,
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
3. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье : Вып. 13 Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017
4. Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О., Казакова В.М. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменов условно мужских видов спорта Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 66. – № 2. – С. 119–121.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966 sportsmena_4735581a262.
6. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М: Профиздат, 2011. – 408 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.–280 с.
9. Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022г. № 1074 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»
10. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 76 с.
11. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
12. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.
13. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.
14. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А.Фарбер. – Москва-Воронеж, 2010.
15. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
16. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
17. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
18. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
19. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. —

М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.

19.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»,
необходимый для освоения программы

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт Федерации Дзюдо России <https://www.judo.ru/>
4. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
5. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru