

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец»

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШОР «Уралец»
Протокол №1 от 15.03.2023

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБУ ДО «СШОР «Уралец»
Р.Р. Киямов
Приказ № 152 от 16.03.2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»**

Срок реализации программы на этапах: начальной подготовки – 4 года, учебно-тренировочный тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет, совершенствование спортивного мастерства – без ограничения, высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Нижний Тагил

2023

Составители дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»:

Заместитель директора МБУ ДО «СШОР «Уралец»» - Гагарина Татьяна Михайловна

Старший инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Пышина Мария Алексеевна

Инструктор-методист МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Сафонова Анна Вячеславовна

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Хамзин Алексей Ахатович (высшая квалификационная категория);

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШОР «Уралец» - Ларин Владимир Викторович (высшая квалификационная категория).

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1.	Общие положения	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
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	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3	Система контроля	25
3.1.	Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2.	Прием обучающихся на программу	27
3.3.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3.1.	Текущий контроль	27
3.3.2.	Промежуточная аттестация	28
3.3.3.	Итоговая аттестация	30
3.4.	Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки	31
3.5.	Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе	34
3.6.	Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства	37
3.7.	Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства	39
3.8.	Итоговая аттестация на этапе высшего спортивного мастерства	41
4.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	42
4.1.	Программный материал для этапа начальной подготовки	42
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочного этапа	45
4.3.	Программный материал для этапа спортивного совершенствования	48
4.4.	Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	51
4.5.	Учебно-тематический план	56
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
6.	Условия реализации программы	74
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	74
6.2.	Кадровые условия реализации программы	77
6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	77
7.	Информационно-методические условия реализации программы	78
	Нормативные документы	78
	Список литературы	79
	Перечень интернет ресурсов	80

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) составлена с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022г. №1305. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец» (далее – школа) города Нижнего Тагила и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы: своевременность предлагаемой программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предлагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям обучающегося и его родителей.

Краткая характеристика вида спорта

Дзюдо – спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо – дословно «гибкий путь». Борьба дзюдо – олимпийский вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам; с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.). Для достижения победы в поединке атакующий борец в стойке должен выполнить бросок соперника на татами на спину, а в положении лежа – болевой или удушающий прием, либо удержание (30 сек.). Соревнования по борьбе дзюдо проводятся среди мужчин и женщин с учетом весовых категорий.

Поединки в дзюдо проходят на татами. Рабочая зона, где проходит поединок, имеет размер 10x10 метров. При этом основная борьба ведется в квадрате размером 8x8 метров. Остальная зона, имеющая красный цвет, называется опасной зоной. Площадка за опасной зоной имеет ширину 3 метра и называется зоной безопасности, так как должна предохранять соперников от травм. Соревновательная деятельность регламентируется правилами вида спорта «дзюдо».

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимые условия для личностного развития детей,

нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, создают условия для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на умение полностью раскрыть свои возможности.

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 спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1074. Спортивные дисциплины: по виду спорта «дзюдо» (035 000 1611Я)

Таблица №1

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
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
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
абсолютная весовая категория	035 021 1 8 1 1 Л

Возможно включение в процесс обучения спортивные дисциплины «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее ката).

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; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее -НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы

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.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы 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) Минимальная	Наполняемость (человек) Максимальная
Этап начальной подготовки	3-4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	2

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется на основе индивидуального отбора в соответствии с нормативной численностью групп; лица при приеме в школу на все этапы подготовки не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнением контрольных тестов по видам подготовки, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы (в таблице № 2 определяется минимальный возраст при приеме обучающихся в школу, и переводе обучающихся с этапа на этап (год) спортивной подготовки, для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную

подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и нормативными локальными актами Минспорта России.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы (в таблице № 2 определяется минимальный возраст при приеме обучающихся в школу, и переводе обучающихся с этапа на этап (год) спортивной подготовки, для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки).

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и нормативными локальными актами Минспорта России.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

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

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

Обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах (видах):

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия).

Учебно-тренировочные занятия.

В школе применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

- групповой (проводится с сформированной группой обучающихся в соответствии с расписанием);
- индивидуальный (может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях);
- самостоятельной работы (для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера, на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе).

Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения). Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах (астрономических) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном занятии – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает: организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов, для обучающихся в возрасте 16-18 лет в 21:00 (п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20). Для обучающихся старше 18 лет допускается начало занятий в 6:00, окончание в 22:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий, также учебно-тренировочные занятия могут проводиться вторым тренером-преподавателем или инструктором-методистом.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица № 4

Виды учебно-тренировочных мероприятий при реализации программы:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятия	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных занятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

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

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план школы.

Спортивные соревнования.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации, 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;

Обучающиеся направляются 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; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области; календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города

Нижний Тагил и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий школы представлен в приложении № 1 к программе, который реализуется в соответствии с муниципальным заданием Учреждения, утвержденным на соответствующий финансовый год.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности при реализации программы

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

В таблице № 5 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо». Выступления по различным дисциплинам могут суммироваться по видам спортивных соревнований.

Контрольные соревнования, это соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. По результатам отборочных соревнований, отбираются участники на вышестоящие соревнования. (основные соревнования).

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав спортивной сборной команды по виду спорта.

Рекомендуемые спортивные соревнования для обучающихся

Этап (год) спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований	Уровень спортивных соревнований
НП-1	Контрольные (1)	Веселые старты, эстафеты, промежуточная аттестация и иные
НП-2, 3,4	Контрольные (4)	Контрольная тренировка в группе, соревнования по ОФП, СФП, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия, соревнования школьного уровня, официальные спортивные соревнования и иные
УТ-1, УТ-2, УТ-3	Контрольные (2)	Контрольная тренировка в группе, внутришкольные соревнования, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (2)	Школьного уровня, официальные спортивные соревнования, турниры
	Основные (1)	Соревнования не ниже Муниципального уровня
УТ-4,5	Контрольные (2)	Контрольная тренировка в группе и (или) соревнования не ниже муниципального уровня, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (2)	Соревнования не ниже Муниципального уровня
	Основные (2)	Участие в соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ
ССМ	Контрольные (3)	Контрольная тренировка в группе и соревнования не ниже муниципального уровня и (или) уровня субъекта РФ, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (2)	Соревнования не ниже Муниципального уровня
	Основные (1)	Участие в соревнованиях на уровне субъекта РФ, обязательное участие в соревнованиях не ниже уровня межрегиональных соревнований
ВСМ	Контрольные (3)	Контрольная тренировка в группе и соревнования не ниже муниципального уровня и (или) уровня субъекта РФ, промежуточная аттестация, учебно-тренировочные мероприятия и иные
	Отборочные (1)	Участие в соревнованиях на уровне субъекта РФ
	Основные (1)	Соревнования межрегиональные, обязательное участие в соревнованиях не ниже Всероссийского уровня

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение можно выносить все виды спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план отделения «дзюдо» представлен в приложении №2 к программе.

При составлении годового учебно-тренировочного плана необходимо учесть соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 7

Соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6

6	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе определен срок начала учебно-тренировочного года – 01 октября, окончание учебно-тренировочного года – 30 сентября.

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Таблица № 8

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	136-182	156-208	120-168	150-168	146-175	175-233
2	Специальная физическая подготовка	9-12	22-29	99-138	166-188	218-262	250-333
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-44	66-75	84-100	112-150
4	Техническая подготовка	75-100	112-150	208-292	334-374	437-524	524-699
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-12	16-21	42-58	66-75	73-87	75-100
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-14	25-28	41-50	50-66
7	Медицинские, медико-	5-6	6-8	10-14	25-28	41-50	62-83

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						
8	Итого часов (включая самостоятельную работу)	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664
9	Часы в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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 физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Годовой календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе.

Таблица № 9

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	- 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); - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
1.2.	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочного занятия; - разработка планов-конспектов учебно-	В течение года, согласно годовому

		<p>тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление комплексов упражнений по СФП; - освоение навыков организации и проведения комплексов СФП, фрагментов и целых учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - в рамках учебно-тренировочного занятия: формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; 	<p>плану воспитательной работы</p>
2. Здоровье сберегающая деятельность			
2.1	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - проведение инструктажей по технике безопасности; - участие в антидопинговых мероприятиях; - участие в днях здоровья и спорта; - проведение пропагандистских акций о здоровом образе жизни и здоровья (оформление стендов; плакатов). 	<p>В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы</p>
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериала об особенностях организации рационального режима дня, режима питания, режима отдыха. - практическая деятельность в восстановительные процессы обучающихся (формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета). 	<p>В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы</p>
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою 	<p>В течение года, согласно годовому плану воспитательной</p>

		<p>Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение бесед, встреч, мастер-классов и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися; - Оформление информационных стендов; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок. 	работы
3.2	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках; - Участие в праздничных мероприятиях, связанных со знаменательными датами страны, области, города, школы; - Проведение мероприятий с приглашением именитых гостей; - Проведение тематических физкультурно-спортивных праздников; 	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- участие и проведение семинаров, мастер-классов, показательные выступления.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы
5. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение бесед, лекций, викторин, конкурсов, мастер-классов и т.д. (о здоров образе жизни, о вредных привычках и т.п.); - Проведение пропагандистских акций о здорового образа жизни и здоровья (конкурсы рисунков, изготовление брошюр). - Проведение пропагандистских акций об 	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы

	экстремизма	антитерроре, экстремизме.	
6. Трудовое направление			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	- Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях - волонтерское движение; - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки; - Участие в общешкольных субботниках.	В течение года, согласно годовому плану воспитательной работы

2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся.

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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

Таблица № 10

План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Теоретические занятия с обучающимися по темам: -«Ценности спорта. Честная игра»; -«Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?» - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») - Антидопинговая викторина в группах - Веселые старты «Честная игра» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годовому учебно-тренировочному плану: 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Теоретические занятия с	согласно	Информирование

обучающимся по темам: - «Антидопинг. Важные факты и основные моменты»; - Проверка лекарственных препаратов - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	годовому учебно-тренировочному плану: 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год	обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Теоретические занятия с обучающимися по темам: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»; - Проверка лекарственных препаратов - «Поддача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годовому учебно-тренировочному плану: 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга
Этап высшего спортивного мастерства		
Теоретические занятия с обучающимися по темам: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»; - Проверка лекарственных препаратов - «Поддача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА	согласно годовому учебно-тренировочному плану: 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для обучающихся в области антидопинга

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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.

Таблица № 11

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение методики проведения учебно-	Показ простых упражнений для подготовительной, основной, заключительной	В течение года

	тренировочных занятий по избранному виду спорта	частей занятия, разминки перед соревнованиями. Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных соревнований. Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейских бригадах. Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ упражнений для совершенствования техники выполнения отдельных элементов технической подготовки обучающихся. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств обучающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя Составление планов –конспектов учебно-тренировочного занятия.	В течение года
2.	Освоение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Применение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией. Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях согласно требованиям к категории . Оформление мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			

1.	Проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта под руководством тренера-преподавателя.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств обучающихся.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
		Составление комплексов подводящих упражнений для совершенствования техники упражнений.	
		Составление планов –конспектов учебно-тренировочного занятия.	
		Проведение учебно-тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя.	
2.	Выполнение обязанностей спортивных судей при проведении спортивных мероприятий.	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологией.	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	
		Оформление мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и проведении школьных и муниципальных соревнований;	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях согласно требованиям к категории «Юный судья».	

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

Таблица № 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий

№ п/п	Этап подготовки	мероприятие	содержание
1	На всех этапах подготовки	Организация и проведение медицинского допуска поступающих	Лицо, желающее пройти обучение по данной программе возможно только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.
2	На этапах: НП, УТ	Организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся	Обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах ССМ, ВСМ		Обучающиеся проходят УМО два раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).
	На этапах: УТ, ССМ, ВСМ		Спортсмены этапа УТ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области проходят УМО один раз в год, спортсмены этапов ССМ и ВСМ, входящие в состав спортивных сборных команд Свердловской области

			проходят УМО два раз в год в Центре лечебной физкультуры и спортивной медицины Свердловской области ГАУЗ СО «Многопрофильный клинический центр «Бонум».
3	На всех этапах подготовки	Организация и проведение врачебного контроля.	Мероприятия проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки по виду спорта и действующей лицензии на осуществление медицинской деятельности.
4	На всех этапах подготовки	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.	Проводится медицинским работником согласно договору между организациями.
5	На всех этапах подготовки	Медико-биологическое обеспечение	Предусматривается для обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. (в рамках лечебной и восстановительной работы).

Таблица № 13

План применения восстановительных мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1.	Педагогические средства восстановления	- Рациональное построение тренировок; - разнообразие средств и методов тренировки; - адекватные интервалы отдыха; -упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание.
1.	Психологические средства восстановления	- Создание эмоционального положительного фона учебно-тренировочного процесса; - психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, самоуспокоение; -отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки...
2.	Гигиенические средства восстановления	- соблюдение режима дня; - соблюдение режима питания; - полноценный ночной сон (8-9 часов); -самостоятельное выполнение гигиенических процедур.
4.	Физиотерапевтические средства восстановления	- самостоятельное выполнение: душ, баня, сауна, свободное плавание, массажные упражнения. - пассивный и активный отдых.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «джюдо»;
- получить общие знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «джюдо» 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 «джюдо»;

- 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

3.2. Прием обучающихся на программу.

Прием на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами школы, регламентирующие прием обучающихся в школу.

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии с локально-нормативными актами учреждения.

3.3.1. Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся школы.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов или с оценкой освоения программного материала.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

3.3.2. Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки и для перевода на следующий этап подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки после каждого года обучения.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся школы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении каждого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 14.

Таблица №14

Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации промежуточной аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Техническая подготовка	Уровень освоения техники в виде спорта	Выполнение технических приемов, элементов	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Для всех этапов подготовки за исключением этапа начальной подготовки: Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд/звание)	Выполнение разряда/ наличие разряда.	Выполнение норм и требований согласно ЕВСК	Приказ о присвоении спортивного разряда	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, переводятся на следующий год обучения. По рекомендации Педагогического совета, обучающиеся могут быть досрочно переведены на более высокий этап обучения (на основании результатов контрольных тестов).

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

3.3.3.Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся этапа ВСМ по окончанию периода обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончанию учебного года (конкретные сроки проведения аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации (спортивного разряда/звания), представленных в таблице № 15.

Таблица №15

Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации итоговой аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Участие в спортивных соревнованиях	Стабильность выступления на соревнованиях	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Мониторинг соревновательной деятельности	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Техническая подготовка	Уровень освоения техники в виде спорта	Выполнение технических приемов, элементов	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Уровень знаний по теоретической, тактической, психологической подготовке	Контрольные тесты по теоретической подготовке	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Инструкторская и судейская практика	Уровень знаний по инструкторской и судейской практике	Контрольные тесты по инструкторской и судейской практике	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет
Уровень спортивной	наличие СП.звания	Выполнение норм и	Приказ о присвоении	Форма, разработанная

квалификации (спортивный разряд/звание		требований согласно ЕВСК	спортивного разряда\звания	Учреждением / зачет
--	--	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

Для итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим образовательную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, предусмотренных образовательной программой. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимся с контрольно-переводными нормативами по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности).

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Уралец».

3.4. Контрольно- переводные нормативы на этапе начальной подготовки

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (таблица №16, 17).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «дзюдо» для возрастной группы 7 лет и 8 лет

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Возрастная группа	Норматив	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз		Не менее	
			7 лет	2	1
			8 лет	3	2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в	Кол-во раз	7 лет	Не менее	

	упоре лежа на полу			4	3
			8 лет	6	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см		Не менее	
			7 лет	+1	+2
			8 лет	+2	+3
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	Кол-во попаданий		Не менее	
			7 лет	2	1
			8 лет	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с		Не более	
			7 лет	11,0	11,4
			8 лет	10,6	11,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз		Не менее	
			7 лет	4	2
			8 лет	6	4
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см		Не менее	
			7 лет	60	50
			8 лет	70	60

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «дзюдо» для возрастной группы 9 лет и 10 лет и старше

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Возрастная группа	Норматив	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз		Не менее	
			9 лет	3	2
			10 лет и старше	7	6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз		Не менее	
			9 лет	6	5
			10 лет и старше	10	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см		Не менее	
			9 лет	+2	+3
			10 лет и старше	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с		Не более	
			9 лет	10,4	11,0
			10 лет и старше	10,2	10,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз		Не менее	
			9 лет	8	6
			10 лет и старше	10	8
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см		Не менее	
			9 лет	80	70
			10 лет и старше	95	85

Для выполнения контрольно-переводных нормативов при переводе на второй, третий, четвертый год обучения на этапе начальной подготовки необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет» (таблица №18,19). Тестирование проводится по всем видам подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «дзюдо» для возрастной группы 7 лет и 8 лет

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Возрастная группа	Норматив	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз		Не менее	
			7 лет	3	2
			8 лет	4	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз		Не менее	
			7 лет	5	4
			8 лет	7	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см		Не менее	
			7 лет	+2	+3
			8 лет	+3	+4
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	Кол-во попаданий		Не менее	
			7 лет	3	2
			8 лет	4	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с		Не более	
			7 лет	10,8	11,2
			8 лет	10,5	11,0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз		Не менее	
			7 лет	6	5
			8 лет	10	8
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см		Не менее	
			7 лет	70	60
			8 лет	90	80

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «дзюдо» для возрастной группы 9 лет и 10 лет и старше

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Возрастная группа	Норматив	
				мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	9 лет	Не менее
			10 лет и старше	6 5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	9 лет	Не менее
			10 лет и старше	10 8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	9 лет	Не менее
			10 лет и старше	+4 +5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9 лет	Не более
			10 лет и старше	10,2 10,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз	9 лет	Не менее
			10 лет и старше	10 8
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	9 лет	Не менее
			10 лет и старше	90 80

3.5. Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе.

Для выполнения контрольно-переводных нормативов для зачисления (при переводе с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап) и при переводе на следующий год обучения на данном этапе обучающему необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

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» для возрастной группы 11-12 лет

Таблица №20

№ 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	Кол-во раз	Не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	Не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
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 46 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»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			8	7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			11	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2. 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».				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			10,0	10,6
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее	
			12	10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			105	100
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»				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			10,1	10,7
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее	
			11	10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

**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 «джудо» для возрастной группы 13 лет и
старше**

Таблица №21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. 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».				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			14	13
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			15	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
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», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ 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».				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			11	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			15	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2. 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».				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			9,8	10,4
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			14	12
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	120

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».			
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее
			10,0 10,6
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз	Не менее
			12 11
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			115 105
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

3.6. Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для выполнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки для зачисления (при переводе с учебно-тренировочного этапа на первый год обучения на этап совершенствования спортивного мастерства) необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

Для выполнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки для переводе на следующий год обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет». Обучающийся может проходить спортивную подготовку на этапе ССМ более трех лет при выполнении следующих условий: необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет» (оценивание при переходе в ССМ-3); вхождение обучающегося в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований:

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

Таблица №22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин)- «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек (женщин)- «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			20	18
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			25	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин)- «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», для девушек (женщин)- «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			15	13
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			18	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин)- «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек (женщин)- «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг».				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			9,5	10,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			17	15
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	160
для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин)- «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг, для девушек (женщин)- «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			9,7	10,3
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			15	14
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	155
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

3.7. Контрольно-переводные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства.

Для выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки для зачисления (при переводе с этапа совершенствования спортивного мастерства на этап высшего спортивного мастерства) необходимо по всем видам подготовки получить оценку - «зачет».

Для выполнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки для обучения на этапе высшего спортивного мастерства необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет». Обучающийся может проходить спортивную подготовку на этапе ВСМ более трех лет при выполнении следующих условий: необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет» (оценивание при переходе в ВСМ-3); вхождение обучающегося в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Таблица №23

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

«весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин- «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг».			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее
			- 15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7 -
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее
			26 19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее
			+4 +5
2. Нормативы специальной физической подготовки			
для спортивных дисциплин: для мужчин- «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин- «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»			
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее
			9,0 9,6
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз	Не менее
			20 18
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			195 160
для спортивных дисциплин: для мужчин- «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин- «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг».			
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее
			9,6 10,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз	Не менее
			18 16
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			175 150
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

3.8. Итоговая аттестация на этапе высшего спортивного мастерства

Для успешной итоговой аттестации обучающемуся необходимо по всем видам подготовки получить оценку «зачет».

Таблица № 24

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

	двумя ногами		195	160
для спортивных дисциплин: для мужчин- «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин- «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг».				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			9,6	10,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Кол-во раз	Не менее	
			18	16
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			175	150
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «Дзюдо»

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

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо - это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники - совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники - наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники - отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Требования к технике дзюдо: результативность - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность - соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность - определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность - предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность - рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки).

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного развития воздействия на организм юных спортсменов.

Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки:

- Стойки (shisei): – правая, левая, фронтальная, высокая, средняя, низкая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.
- передвижения (shintai) – обычными шагами (ayumi-ashi), подшагиванием (tsugi-ashi), скользящим шагом, попеременным шагом назад.
- Дистанции вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.
- Повороты (tai-sabaki) – на 90, 180 с подшагиванием в различных стойках.
- Упоры, нырки, уклоны.

- Захваты (kumi-kata) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо).

- Броски - задняя подсечка, подсечка изнутри, подсечка в темп шагов, передняя подножка, подхват под две ноги, подхват изнутри

- Приемы борьбы лежа - удержание с боку с захватом из под руки, удержание сбоку захватом своей ноги, обратное удержание с боку, удержание со стороны головы захватом руки и пояса, удержание поперек захватом дальней руки, удержание верхом захватом руки,

- Падения (ukemi) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула партнера, держась за руку партнера.

- Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

- Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

- Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

- Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

- Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

- Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

- Самооборона - освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди/сзади, шеи спереди/сзади.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки: 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 ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера- преподавателя;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа);
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях:

- Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
- Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки:

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – значение для здоровья человека. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности. Физическая культура личности, признаки проявления. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье.

Физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы в укреплении здоровья обучающегося.

Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека.

Физическая подготовленность. Физические качества человека.

Распорядок дня школьника

4.2. Программный материал практических занятий для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития,
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- патриотическое воспитание: знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.
- физическая культура и спорт в России. Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов.
- спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов

высокой квалификации.

- влияние физических упражнений на организм.
- совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий дзюдо.

- сердечно-сосудистая система.
- большой и малый круг кровообращения.
- предсердие и желудочки сердца.
- значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- дыхательная система. Регуляция дыхания.
- органы пищеварения.
- органы выделения (кишечник, почки, кожа).
- физиологические основы тренировки дзюдоистов.
- понятия утомления, перенапряжения, перетренировки.
- работоспособность, повышение работоспособности, восстановление работоспособности.

работоспособности.

- физиологические показатели тренированности.
- основы методики обучения и тренировки самбистов.
- средства и методы тренировки.
- особенности построения учебно-тренировочных занятий передсоревнованиями.
- методы сохранения спортивной формы.
- соревнования и их значение для повышения спортивного

мастерства.

- разминка и ее значение.
- утренняя гимнастика.
- методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости,

ловкости.

- планирование тренировки дзюдоистов.
- объем и интенсивность нагрузок.
- режим тренировки, индивидуальный план, график

тренировочных занятий самбистов.

- основы техники и тактики дзюдо.
- правила соревнований, взаимодействие судей, дисквалификация.
- анализ соревнований.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, бег и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто

вперед, назад. Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий дзюдоиста.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;

- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо. Следует отметить, что

изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный дзюдоист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Броски

- зацеп снаружи,
- бросок через бедро захватом за пояс,
- Боковая подножка с падением,
- Подсад голенью,
- Передняя подсечка под отставленную ногу,
- Бросок через голову,

Приемы борьбы лежа

- Удушающий предплечьем спереди,
- Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх,
- Удушающий верхом, скрещивая ладони вниз,
- Удушающий сзади, плечом и предплечьем с упором в затылок,
- Удушающий сзади двумя отворотами,
- Удушающий сзади, выключая руку,
- Узел поперек,
- Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.

4.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Физическая культура и спорт в России.
- Спортивные федерации. Федерация дзюдо в России.
- Структура и работа федерации.
- Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных.
- Влияние занятий спортом на обмен веществ.
- Физиологические основы тренировки дзюдоиста.
- Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.
- Планирование подготовки дзюдоиста.
- Календарный план.
- Перспективный план подготовки.
- Многолетний план подготовки сборной команды.
- Индивидуальный план.
- План предсоревновательной подготовки.
- План проведения тренировочного занятия.
- Техника и тактика дзюдо.
- Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Уголустойчивости в различных положениях тела дзюдоиста.
- Методика обучения техническим действиям.
- Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.
- Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях.
- Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена.
- Показатели и методика оперативного, текущего и этапного

контроля.

- Анализ выступления на соревнованиях. Динамика выступлений.
- Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок.
- Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.
 - Методика самостоятельной тренировки.
 - Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование.
 - Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки.
 - Контроль нагрузок.
 - Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков

активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и 43 тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Броски:

- Передняя подсечка с захватом ноги
- Зацеп изнутри с захватом ноги
- Подхват с захватом ноги
- Передняя подножка с захватом ноги

Техника комбинаций:

- Подхват - Передняя подножка
- Зацеп голенью снаружи - Бросок захватом за пятку
- Зацеп изнутри голенью - Одноименный зацеп изнутри голенью
- Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка
- Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину
- Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью
- Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью
- Боковая подсечка - Бросок захватом за подколенный сгиб.

4.4. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки.

При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач относятся:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие спортсмены этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

- Планирование и построение спортивной тренировки.
- Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки.
- Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки.
- Особенности и закономерности построения тренировочного процесса.
- Средства и методы на различных этапах подготовки.
- Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.

- Построение и содержание тренировочных занятий.
- Физиологические основы тренировки дзюдоиста.
- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности.
- Химические процессы в мышцах.
- Характеристика особенностей возникновения утомления.
- Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.
- Восстановительные мероприятия.
- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля.
- Спортивная форма, утомление, перетренировка.
- Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.
- Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.
- Правила соревнований.
- Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.
- Значение терминологии в дзюдо. Наиболее часто употребляемые термины.
- Международные правила соревнований по дзюдо.
- Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях.
- Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня.
- Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, арбитр на ковре. Технический делегат.
- Страховка. Дисквалификация. Протесты.
- Права и обязанности участников соревнований.
- Требования к спортивному залу. Перечень оборудования.
- Требования к материально-техническому обеспечению спортивной школы.
- Ведение личного дневника спортсмена.
- Досье на потенциальных соперников.
- Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения.
- Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях.
- Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы.
- Анализ сильных и слабых сторон соперников.

- Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований.
- Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.
- Анализ выступления на соревнованиях.
- Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видеоаппаратуры.
- Составление отчета о соревновании.
- Причины неудачных выступлений.
- Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа.
- Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях.
- Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.
- Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов.
- Значение базовой техники дзюдо.
- Углубленное изучение техники дзюдо.
- Комбинаций и приемов.
- Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.

Роль и значение психики спортсмена для занятий дзюдо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Общая физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина –

подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);

- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).

- бег, плавание, спортивные игры (данный список может быть расширен).

Специальная физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития специальной физической подготовки предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);

- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);

- специальные упражнения с партнером (данный список может быть расширен). Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Совершенствование технического мастерства дзюдоистов методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику дзюдо, комбинации приемов, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок;

- вспомогательных приемов;

- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону.

У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую.

Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска,

отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыгаться в случае проигрыша на последних секундах схватки.

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности. Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

4.5. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Учебно-тематический план

Таблица № 25

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	≈ 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях

	физической культуры и спортом			физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды(жесты) спортивных судей. Положения 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	≈20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего научно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех летобучения:	≈ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈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	≈107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание	≈107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочногои учебного

	обучающихся			процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	≈107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈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	≈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	≈106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного	≈ 1200		

мастерства	мастерства:			
	Олимпийское движение. Рольи место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	спорта			соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роли содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной
	Подготовка	≈ 120	декабрь	Современные тенденции

	обучающегося как многокомпонентный процесс			совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 26

Программный материал по общей физической подготовке для этапов спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3,4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
1	- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления. Общеразвивающие упражнения способствуют формированию правильной осанки, увеличению подвижности в суставах, укреплению связок, улучшению всех функций организма)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Построения, перестроения (строевые упражнения)	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
3	Прыжки (в длину, высоту, с места и разбега)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Различные виды ходьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Различные виды бега	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6	Подвижные игры, эстафеты	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-
7	Спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	Метания (теннисный мяч, набивной мяч)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Таблица № 27

Программный материал по специально физической подготовке – развитие силы для этапов спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3,4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ весь период	ВСМ весь период
1	Упражнения с весом собственного тела или его частей	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Упражнения с сопротивлением партнера или самосопротивление	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
3	Упражнения с сопротивлением растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Упражнения с весом предметов: гири, гантели, набивные мяч	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6	Упражнения на развитие силы мышц туловища	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	Упражнения на развитие силы мышц ног и тазового пояса	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	Упражнения при динамических усилиях: максимальное количество	-	-	-	-	-	-	x	x	x	x

	раз за определенное время										
9	Упражнения при статических усилиях: фиксация какого-то положения определенное время	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
10	Упражнения с максимальными усилиями: выполнение упражнений с максимальным отягощением	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x

Таблица № 28

Программный материал по специально физической подготовке – развитие быстроты для этапов спортивной
ПОДГОТОВКИ

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3,4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ весь период	ВСМ весь период
1	Упражнения, требующие быстрой реакции	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
2	Упражнения, которые необходимо выполнять быстро	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Выполнение заданий "за лидером"	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-
4	Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Игровые упражнения	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-
6	Прыжковые упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	Упражнения на прыжковую выносливость	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
8	Упражнения с ориентировкой по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
9	Упражнения с ориентировкой по времени	-	-	-	-	-	-	x	x	x	x
10	Упражнения в облегченных условиях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
11	Упражнения в усложненных условиях	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
12	Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околоредельной скоростью, серии	-	-	-	-	-	x	x	x	x	x
13	Упражнения для изучения и совершенствования техники	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Таблица № 29

Программный материал по специально физической подготовке – развитие выносливости для этапов спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3,4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ весь период	ВСМ весь период
1	Общей - бег, кросс, виды ходьбы	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Специальной - основные виды деятельности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Общей и специальной – игровые упражнения, аэробные упражнения, прыжковые упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Упражнения с отягощениями	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Таблица № 30

Программный материал по специально физической подготовке – развитие гибкости для этапов спортивной подготовки

№	Содержание	НП-1	НП-2	НП-3,4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
1	Упражнения на расслабление	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Плавные движения по большой амплитуде	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Повторные пружинящие движения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Пассивное сохранение максимальной амплитуды	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Активное сохранение максимальной амплитуды	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
6	Пассивная гибкость: складки, мосты, шпагаты и т.д.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	Активная гибкость: выкруты, наклоны, махи с постепенным увеличением амплитуды и т.д.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	Выполнение упражнений с применением отягощений и амортизаторов	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
9	Выполнение упражнений с помощью партнера	-	-	-	-	-	-	x	x	x	x

Таблица № 31

Программный материал по специально физической подготовке – развитие координации и ловкости для этапов
спортивной подготовки

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3,4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ весь период	ВСМ весь период
1	Упражнения на быстроту реакции	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Упражнения на расслабление;	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Упражнения на согласование движений разными частями тела;	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-
4	Выполнение упражнений зеркального исполнения	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-
5	Выполнение упражнений из необычных исходных положений	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-
6	Игровые упражнения	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-
7	Упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы	-	-	-	-	-	x	x	x	x	x
8	Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
9	Упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
10	Выполнение заданий в усложненных условиях	-	-	-	-	-	x	x	x	x	x

Таблица № 32

Программный материал по теоретической подготовке

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3,4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
1	«Требования техники безопасности при занятиях дзюдо».	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	История возникновения вида спорта и его развитие.	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
3	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека».	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
5	Закаливание организма	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-

6	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
7	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
8	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
9	Режим дня и питание обучающихся	x	x	x	x	x	x	x	x		
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-
11	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	-	-	-	x	x	x	x	x	-	-
12	История возникновения олимпийского движения	-	-	-	x	x	x	x	x	-	-
13	Физиологические основы физической культуры	-	-	-	x	x	x	x	x	-	-
14	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	-	-	-	x	x	x	x	x	x	x
15	Теоретические основы технико-тактической подготовки. основы техники вида спорта.	-	-	-	x	x	x	x	x	-	-
16	Психологическая подготовка	-	-	-	x	x	x	x	x	x	-
17	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	-	-	-	x	x	x	x	x	-	-
18	Правила вида спорта	-	-	-	x	x	x	x	x	-	-
19	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-
20	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-
21	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x
22	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x
23	Восстановительные средства и мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x
24	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x
25	Социальные функции спорта	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x

Программный материал по психологической подготовке

№	содержание	НП-1	НП-2	НП-3,4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
Общая психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности)											
1	Воспитание высоконравственной личности спортсмена	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Развитие способности управлять своими эмоциями	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Развитие волевых качеств	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Специальная психологическая подготовка (в рамках учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности)											
1	Осознание обучающимся конкретных задач, которые должны решиться на соревнованиях	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (масштаб, условия и место проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников)	-	-	-	X	X	X	X	X	X	X
3	Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент	-	-	-	X	X	X	X	X	X	X
4	Формирование у обучающихся искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Техническая подготовка КАТА по этапам обучения спортивной подготовки.

Таблица № 34

№	Название этапа	Техническая программа
1	Этап начальной подготовки 1 год	6 КЮ Техника дзюдо на белый пояс. Рей (Rei) - Приветствие (поклон). Оби (Obi) - Пояс (завязывание). Шисэй (Shisei) - Стойки. Шинтай (Shintai) - Передвижения. Тай-сабаки (Tai-sabaki) - Повороты. Кумиката (Kumi-kata) - Захваты. Кудзуши (Kuzushi) - Выведение из равновесия. Раздел КАТАМЕ WAZA. Приёмы борьбы лёжа: Хон-кеса-гатаме (Hon-kesa-gatame) - Удержание сбоку. Ката-гатаме (Kata-gatame) - Удержание с фиксацией плеча головой. Ёко-шихо-гатаме (Yoko-shiho-gatame) - Удержание поперёк. Ками-шихо-гатаме (Kami-shiho-gatame) - Удержание со стороны головы. Тате-шихо-гатаме (Tate-shiho-gatame) - Удержание верхом.
2	Этап начальной подготовки 2,3,4 год	5 КЮ Техника дзюдо на жёлтый пояс. Раздел NAGE WAZA. Броски: Де-аши-барай (De-ashi-barai) - Боковая подсечка под выставленную ногу. Хидза-гурума (Hiza-guruma) - Подсечка в колено под отставленную ногу. Сасаэ-цурикоми-аши (Sasae-tsurikomi-ashi) - Передняя подсечка под выставленную ногу. Уки-гоши (Uki-goshi) - Бросок скручиванием вокруг бедра. О-сото-гари (O-soto-gari) - Отхват. О-гоши (O-goshi) - Бросок через бедро подбивом. О-учи-гари (O-uchi-gari) - Зацеп изнутри голенью. Сеои-наге (Seoi-nage) - Бросок через спину с захватом руки на плечо. О-сото-отоши (O-soto-otoshi) - Задняя подножка. О-сото-гаэши (O-soto-gaeshi) - Контрприём от отхвата или задней подножки. О-учи-гаэши (O-uchi-gaeshi) - Контрприём от зацепа изнутри голенью. Вариант 1. О-учи-гаэши (O-uchi-gaeshi) - Контрприём от зацепа изнутри голенью. Вариант 2. Моротэ-сэой-наге (Morote-seoi-nage) - Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.
3	Учебно-тренировочный этап подготовки 1 год	4 КЮ Техника дзюдо на оранжевый пояс. Раздел NAGE WAZA. Броски: Ко-сото-гари (Ko-soto-gari) - Задняя подсечка. Ко-учи-гари (Ko-uchi-gari) - Подсечка изнутри. Коши-гурума (Koshi-guruma) - Бросок через бедро с захватом шеи. Цурикоми-гоши (Tsurikomi-goshi) - Бросок через бедро с

		<p>захватом отворота. Окури-аши-барай (Okuri-ashi-barai) - Боковая подсечка в темп шагов. Тай-отоши (Tai-otoshi) - Передняя подножка. Харай-гоши (Harai-goshi) - Подхват бедром (под две ноги). Учи-мата (Uchi-mata) - Подхват изнутри (под одну ногу). Раздел КАТАМЕ WAZA. Приёмы борьбы лёжа: Кузурэ-кэса-гатамэ (Kuzure-kesa-gatame) - Удержание сбоку с захватом из-под руки. Макура-кэса-гатамэ (Makura-kesa-gatame) - Удержание сбоку с захватом своей ноги. Уширо-кэса-гатамэ (Ushiro-kesa-gatame) - Обратное удержание сбоку. Кузуре-ёко-шихо-гатамэ (Kuzure-yoko-shiho-gatame) - Удержание поперёк с захватом руки. Кузуре-ками-шихо-гатамэ (Kuzure-kami-shiho-gatame) - Удержание со стороны головы с захватом руки. Кузуре-татэ-шихо-гатамэ (Kuzure-tate-shiho-gatame) - Удержание верхом с захватом руки.</p>
4	Учебно-тренировочный этап подготовки 2 год	<p>4 КЮ Техника дзюдо на оранжевый пояс. Раздел NAGE WAZA. Броски. Цубамэ-гаэши (Tsubame-gaeshi) - Контрприём от боковой подсечки. Ко-учи-гаэши (Ko-uchi-gaeshi) - Контрприём от подсечки изнутри. Вариант 1. Ко-учи-гаэши (Ko-uchi-gaeshi) - Контрприём от подсечки изнутри. Вариант 2. Харай-гоши-гаэши (Harai-goshi-gaeshi) - Контрприём от подхвата бедром. Учи-мата-гаэши (Uchi-mata-gaeshi) - Контрприём от подхвата изнутри. Содэ-цурикоми-гоши (Sode-tsuikomi-goshi) - Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов). Ко-учи-гаке (Kouchi-gake) - Одноимённый зацеп изнутри голенью. Учи-мата-сукаши (Uchi-mata-sukashi) - Контрприём от подхвата изнутри скручиванием.</p>
5	Учебно-тренировочный этап подготовки 3 год	<p>3 КЮ Техника дзюдо на зелёный пояс. Раздел NAGE WAZA. Броски: Ко-сото-гаке (Ko-soto-gake) - Зацеп снаружи голенью. Цури-гоши (Tsurigoshi) - Бросок через бедро с захватом пояса. Ёко-отоши (Yoko-otoshi) - Боковая подножка на пятке (седом). Аши-гурума (Ashi-guruma) - Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу. Ханэ-гоши (Hane-goshi) - Подсад бедром и голенью снаружи. Харай-цурикоми-аши (Harai-tsurikomi-ashi) - Передняя подсечка под отставленную ногу. Томое-нагэ (Tomoe-nage) - Бросок через голову с упором стопой в живот. Ката-гурума (Kata-guruma) - Бросок через плечи (мельница). Раздел КАТАМЕ WAZA. Приёмы борьбы лёжа:</p>

		<p>Ката-джуджи-джимэ (Kata-juji-jime) - Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз).</p> <p>Гяку-джуджи-джимэ (Gyaku-juji-jime) - Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх).</p> <p>Нами-джуджи-джимэ (Nami-juji-jime) - Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз).</p> <p>Окури-эри-джимэ (Okuri-eri-jime) - Удушение сзади двумя отворотами.</p> <p>Ката-ха-джимэ (Kata-ha-jime) - Удушение сзади отворотом, выключая руку.</p> <p>Хадака-джимэ (Hadaka-jime) - Удушение сзади плечом и предплечьем. Вариант1.</p> <p>Хадака-джимэ (Hadaka-jime) - Удушение сзади плечом и предплечьем. Вариант2.</p> <p>Удэ-гарами (Ude-garami) - Узел локтя.</p> <p>Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (Ude-hishigi-juji-gatame) - Рычаг локтя захватом руки между ног.</p>
6	Учебно-тренировочный этап подготовки 4 год	<p>3 КЮ Техника дзюдо на зелёный пояс.</p> <p>Раздел NAGE WAZA. Броски:</p> <p>Яма-араши (Yama-arashi)- Подхват бедром с обратным захватом одноимённого отворота.</p> <p>Ханэ-гоши-гаэши (Hane-goshi-gaeshi) - Контрприём от подсада бедром и голенью изнутри.</p> <p>Моротэ-гари (Morote-gari) - Бросок захватом двух ног.</p> <p>Кучики-даоши (Kuchiki-daoshi) - Бросок захватом ноги за подколенный сгиб.</p> <p>Кибису-гаэши (Kibisu--gaeshi) - Бросок захватом ноги за пятку.</p> <p>Сэои-отоши (Seoi-otoshi) Вариант1. - Бросок через спину(плечо) с колен.</p> <p>Сэои-отоши (Seoi-otoshi) Вариант2. - Бросок через спину(плечо) с колен.</p> <p>Раздел KATAME WAZA. Приёмы борьбы лёжа:</p> <p>Ретэ-джимэ (Ryote-jime) - Удушение спереди кистями.</p> <p>Содэ-гурума-джимэ (Sode-guruma-jime) - Удушение спереди отворотом.</p> <p>Кэса-удэ-хишиги-гатамэ (Kesa-ude-hishigi-gatame) - Рычаг локтя от удержания сбоку.</p> <p>Кэса-удэ-гарами (Kesa-ude-garami) - Узел локтя от удержания сбоку.</p>
7	Учебно-тренировочный этап подготовки 5 год	<p>2 КЮ Техника дзюдо на синий пояс.</p> <p>Раздел NAGE WAZA. Броски:</p> <p>Суми-гаэши (Sumi-gaeshi) - Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.</p> <p>Тани-отоши (Tani-otoshi) - Задняя подножка на пятке (седом).</p> <p>Ханэ-макикоми (Hane-makikomi) - Подсад бедром и голенью в падении с захватом руки под плечо.</p> <p>Сукуй-наге (Sukui-nage) - Обратный переворот подсадом бедром.</p> <p>Уцури-гоши (Utsuri-goshi) - Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку.</p> <p>О-гурума (Oguruma) - Бросок через ногу вперёд скручиванием</p>

	<p>под выставленную ногу.</p> <p>Сото-макикоми (Soto-makikomi) - Бросок через спину (бедро) захватом руки под плечо.</p> <p>Уки-отоши (Uki-otoshi) - Бросок выведением из равновесия вперед.</p> <p>Тэ-гурума(Те-guruma) - Боковой переворот.</p> <p>Оби-отоши (Obi-otoshi) - Обратный переворот с захватом пояса.</p> <p>Даки-вакарэ(Daki-wakare) - Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади.</p> <p>Учи-макикоми (Uchi-makikomi) - Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо ("вертушка").</p> <p>О-сото-макикоми (O-soto-makikomi) - Отхват в падении с захватом руки под плечо.</p> <p>Харай-макикоми (Harai-makikomi) - Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо.</p> <p>Учи-мата-макикоми (Uchi-mata-makikomi) -Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо.</p> <p>Хиккоми-гаэши (Hikkomi-gaeshi) - Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху.</p> <p>Тавара-гаэши (Tawara-gaeshi) - Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху.</p> <p>Раздел КАТАМЕ WAZA. Приёмы борьбы лёжа:</p> <p>Удэ-хишиги-ваки-гатамэ (Ude-hishigi-waki-gatame) - Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку.</p> <p>Удэ-хишиги-хара-гатамэ (Ude-hishigi-hara-gatame) - Рычаг локтя внутрь через живот.</p> <p>Удэ-хишиги-хидза-гатамэ (Ude-hishigi-hiza-gatame) - Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху.</p> <p>Удэ-хишиги-удэ-гатамэ (Ude-hishigi-ude-gatame) - Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице.</p> <p>Удэ-хишиги-аши-гатамэ (Ude-hishigi-ashi-gatame) - Рычаг локтя внутрь ногой.</p> <p>Цуккоми-джимэ (Tsukkomi-jime) - Удушение спереди двумя отворотами.</p> <p>Кататэ-джимэ (Katate-jime) - Удушение спереди предплечьем.</p> <p>Санкаку-джимэ (Sankaku-jime) - Удушение захватом головы и руки ногами.</p> <p>Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ (Ude-hishigi-sankaku-gatame) - Рычаг локтя захватом головы и руки ногами.</p> <p>Уширо-ваки-гатамэ (Ushiro-waki-gatame) -Обратный рычаг внутрь.</p> <p>РАЗРЫВЫ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ЗАХВАТОВ ВАРИАНТЫ 1-3.</p> <p>Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) Ude-hishigi-judii-gatame (kumikata) - Рычаг локтя захватом руки между ног Вариант 1.</p> <p>Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) Ude-hishigi-judii-gatame (kumikata) - Рычаг локтя захватом руки между ног Вариант 2.</p> <p>Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) Ude-hishigi-judii-gatame (kumikata) - Рычаг локтя захватом руки между ног</p>
--	--

		Вариант 3.
8	Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>1 КЮ Техника дзюдо на коричневый пояс.</p> <p>Раздел NAGE WAZA. Броски: О-сото-гурума (O-soto-guruma) - Отхват под две ноги. Уки-вадза (Uki-waza) - Передняя подножка на пятке (седом). Ёко-вакарэ (Yoko-wakare) - Подножка через туловище вращением. Ёко-гурума (Yoko-guruma) - Бросок через грудь вращением (седом). Уширо-гоши (Ushiro-goshi) - Подсад опрокидыванием от броска через бедро. Ура-нагэ (Ura-nage) - Бросок через грудь прогибом. Суми-отоши (Sumi-otoshi) - Бросок выведением из равновесия назад. Ёко-гакэ (Yoko-gake) - Боковая подсечка с падением.</p> <p>Раздел KATAME WAZA. Приёмы борьбы лёжа: Удэ-хишиги-тэ-гатамэ (Ude-hishigi-te-gatame) - Рычаг локтя через предплечье в стойке. Вариант 1. Удэ-хишиги-тэ-гатамэ (Ude-hishigi-te-gatame) - Рычаг локтя через предплечье в стойке. Вариант 2. Удэ-хишиги-удэ-гатамэ (Ude-hishigi-ude-gatame) - Рычаг локтя внутрь, прижимая к локтевому сгибу (ключице) в стойке. Томоэ-джимэ (Tomoe-jime) - Удушение одноимёнными отворотами петлём вращением из стойки. Даки-агэ (Daki-age) - Подъём из партера подсадом. Кани-басами (Kani-basami) - Бросок двойным подбивом "ножницы". Кавадзу-гакэ (Kawazu-gake) - Бросок обвивом голени. Аши-гарами (Ashi-garami) - Узел бедра и колена. Аши-хишиги (Ashi-hishigi) - Ущемление ахиллова сухожилия. До-джимэ (Do-jime) - Удушение сдавливая туловище ногами.</p>
9	Этап высшего спортивного мастерства	<p>Техника КИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА. НАГЭ-ВАДЗА. Техника бросков: Даки-агэ- Подъём из партера подсадом (запрещенный прием) Кани-басами- Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) Кавадзу-гакэ- Бросок обвивом голени (запрещенный прием)</p> <p>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)</p>

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо" основаны на особенностях вида спорта "дзюдо" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "дзюдо", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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.

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 "гребной слалом" 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".

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшим 9-ти летнего 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 так же участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

6. Условия реализации программы.

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 и 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 организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	Штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	Штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплекс	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.	Листы «татами» для дзюдо	Штук	72
10.	Манекен тренировочный	Штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	Штук	8
12.	Полусфера балансировочная	Штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	Штук	2
14.	Скамья для пресса	Штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	Штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	Комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	Штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	Штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	Штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	Штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	Штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	Штук	2
24.	Велоэргометр	Штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	Штук	1
26.	Тренажер эллиптический	Штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	Штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 36

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5	Костюм весогаечный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7	Костюм спортивный ветрозашитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

При реализации программы должны обеспечиваться соблюдение требований к кадровым и матб.ериально-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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки 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).

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей школы должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- аттестация в целях установления квалификационной категории (по желанию работника) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в пять лет;
- профессиональная переподготовка (по мере необходимости);
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, семинарах и т.д.;
- участие в профессиональных конкурсах;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;

- обучение специалистов в образовательной организации для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;

- самостоятельное обучение.

Работники направляются школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора школы.

7. Информационно-методические условия реализации программы.

Информационное обеспечение деятельности школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Приказ Министерства спорта России от 7 июля 2022 г. № 575 "О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».

7. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Правила вида спорта «дзюдо», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Список литературы:

Список литературных источников.

1. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.;
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. ;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от
4. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
5. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005.
6. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011.
- 7.Теория и методика физического воспитания/Под ред.Б.А.Ашмарина. М.,1979.
- 8.Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
- 9.Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной

и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

12. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

14. Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.

15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

16. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

17. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.

18. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов – М.: ФиС 1995.-241с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru;>

2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: [https://minsport.midural.ru/;](https://minsport.midural.ru/)

3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>

4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: [https://minobraz.egov66.ru/;](https://minobraz.egov66.ru/)

5. Федерация дзюдо России: <https://judo.ru/>)

6. Федерация дзюдо Свердловской области (<https://judo66.ru/>)

7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: [https://fcpsr.ru/;](https://fcpsr.ru/)

8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: [https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/;](https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/)

9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": [https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/ ;](https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/)

10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: [http://school-collection.edu.ru ;](http://school-collection.edu.ru)

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [http://fcior.edu.ru ;](http://fcior.edu.ru)

12. Независимая Национальная антидопинговая организация
РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/> .