Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Общим собранием работников
ГБУ СШ Центрального района СПб
Протокол от «25» апреля 2023г. № 3

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора от 18.05.2023 №92
Директор ГБУ СШ
Центрального района СПб

М.Ю. Баранов

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074, и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1305.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3-4 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:
Платонова О. Б., заместитель директора
по спортивной работе ГБУ СШ
Центрального района Санкт-Петербурга;
Прищепа Ю.А., инструктор-методист ГБУ СШ
Центрального района Санкт-Петербурга.

Санкт-Петербург 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	наименование раздела	стр.
1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика Программы**	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся, лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2	Объем Программы	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
3.	**Система контроля**	27
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	29
4.	**Рабочая программа по виду спорта эстетическая гимнастика**	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта дзюдо	37
4.2.	Учебно-тематический план	41
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	65
6.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	66
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	66
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	69
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	70
7.	**Информационно-методические условия реализации программы**	70

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин по виду спорта «дзюдо», согласно всероссийскому реестру видов спорта, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074), далее - ФССП, с учетом основных положений Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 127) и основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (в редакции от 07.07.2022 № 575), и приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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, реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в соответствии с предметом деятельности организации в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Задачами СШ, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия обучающихся (спортсменов организации) в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку), количество обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «дзюдо»).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп организация (учреждение) определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, а также в соответствии с методическими рекомендациями по системе оплаты труда.

Основные задачи этапа начальной подготовки (3-4 года) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе, спортивной специализации (3-5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства дзюдоистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского (педагогического) совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года спортивной подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского (педагогического) совета при разрешении врача.

Краткая характеристика вида спорта.

Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно "гибкий путь". Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Дзюдо является индивидуальным спортивным единоборством. Это единоборство двух спортсменов, которое осуществляется посредством применения приемов, регламентированных дзюдо - бросков, удержаний, болевых приёмов (но только на руки) и удушений. Дзюдоисты должны выполнять различные приёмы, подсечки и броски, зарабатывая очки, которые и приведут их к победе.

Техника дзюдо состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя (а также ката – демонстрации приёмов упражнений). Из положения стоя дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении - действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава. В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д. В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа.

Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий. Формула схваток на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации дзюдоистов.

Официальные соревнования по дзюдо проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
40	Дзюдо	035 000 16 11 Я	весовая категория 24 кг	035 022 18 11 Д
			весовая категория 26 кг	035 023 18 11 Ю
			весовая категория 27 кг	035 045 18 11 Д
			весовая категория 30 кг	035 025 18 11 Д
			весовая категория 32 кг	035 026 18 11 Ю
			весовая категория 33 кг	035 046 18 11 Д
			весовая категория 34 кг	035 027 18 11 Ю
			весовая категория 36 кг	035 028 18 11 Д
			весовая категория 38 кг	035 029 18 11 Ю
			весовая категория 40 кг	035 001 18 11 Д
			весовая категория 42 кг	035 030 18 11 Ю
			весовая категория 44 кг	035 002 18 11 Д
			весовая категория 44+ кг	035 047 18 11 Д
			весовая категория 46 кг	035 003 18 11 Ю
			весовая категория 46+ кг	035 048 18 11 Ю
			весовая категория 48 кг	035 004 16 11 Б
			весовая категория 50 кг	035 005 18 11 Ю
			весовая категория 52 кг	035 006 16 11 Б
			весовая категория 52+ кг	035 031 18 11 Д

			весовая категория 55 кг	035 007 18 11 Ю
			весовая категория 55+ кг	035 032 18 11 Ю
			весовая категория 57 кг	035 008 16 11 Б
			весовая категория 57+ кг	035 049 18 11 Д
			весовая категория 60 кг	035 009 16 11 А
			весовая категория 63 кг	035 010 16 11 Б
			весовая категория 63+ кг	035 033 18 11 Д
			весовая категория 66 кг	035 011 16 11 А
			весовая категория 66+ кг	035 050 18 11 Ю
			весовая категория 70 кг	035 012 16 11 Б
			весовая категория 70+ кг	035 034 18 11 Д
			весовая категория 73 кг	035 013 16 11 А
			весовая категория 73+ кг	035 035 18 11 Ю
			весовая категория 78 кг	035 014 16 11 Б
			весовая категория 78+ кг	035 015 16 11 Б
			весовая категория 81 кг	035 016 16 11 А
			весовая категория 90 кг	035 017 16 11 А
			весовая категория 90+ кг	035 018 18 11 Ю
			весовая категория 100 кг	035 019 16 11 А
			весовая категория 100+ кг	035 020 16 11 А
			ката - группа	035 037 18 11 Я
			ката	035 036 18 11 Я
			дзю-но-ката	035 040 18 11 Я
			катамэ-но-ката	035 041 18 11 Я
			кимэ-но-ката	035 042 18 11 Я
			нагэ-но-ката	035 043 18 11 Я
			кодокан-госин-дзюцу	035 044 18 11 Я
			командные соревнования	035 038 18 11 Я
			командные соревнования-смешанные	035 039 16 11 Я
			абсолютная весовая категория	035 021 18 11 Л

Система дополнительного образования спортивной подготовки в дзюдо должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку чёткой ответной реакции и точности координированных движений в условиях вариативного применения и сложной обстановки. Большой диапазон технико-тактических элементов дзюдо требует комплексного развития всех двигательных способностей. Прежде всего требуется развитие выносливости, динамичной силы всех мышечных групп и статической силы, особенно мышц спины и рук. Все мышечные группы получают равномерную нагрузку. Небольшие отступления могут исходить только из личной техники. Скорость в дзюдо имеет особое значение. Больше всего развивается скорость реагирования на импульсы прикосновения. Эксперименты неоднократно доказывали, что лучшие дзюдоисты недостаточно быстро реагируют (в сравнении с другими спортсменами) на звуковые и световые импульсы, зато имеют особую реакцию на прикосновение. Развитым осязанием можно определить изменения напряжения мышц и перемещение центра тяжести соперника и таким образом предугадать его намерения. Время реакции начинается с осязательного восприятия изменения центра тяжести и кончается реализацией осознанного действия. Скорость реагирования в дзюдо носит комплексный характер, который зависит от разнообразия атак и защитных действий соперника. Большое значение в дзюдо имеют ловкость и гибкость. От уровня их развития зависят эффективность и качество техники борьбы.

2.2. Объем Программы по виду спорта «Дзюдо»
(приложение № 2 к ФССП по виду спорта «дзюдо»).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. Самостоятельная работа не может превышать 20 % объема годового тренировочного плана.

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП по виду спорта «дзюдо»):

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство-вания спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14	18

	России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования (приложение № 4 к ФССП по виду спорта «дзюдо»):

минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе дополнительного образования спортивной подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающихся к моменту главных спортивных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Объем соревновательной деятельности:

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

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства; виды контрольных соревнований – школьные соревнования или соревнования внутри группы по ОФП и СФП; начиная с групп учебно-тренировочных это, также, могут быть квалификационные школьные, межмуниципальные соревнования.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований; виды отборочных соревнований, в зависимости от уровня и ранга, а также этапа спортивной подготовки могут быть различными – межмуниципальные, соревнования субъекта.

Основные соревнования - в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей, целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, и выполнение разрядных нормативов; виды основных соревнований – официальные соревнования субъекта, первенства и чемпионаты субъекта и федерального округа, межрегиональные соревнования, а также, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена и этапа подготовки, всероссийские соревнования и первенства, чемпионаты, кубки России.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (спортивно-тренировочной базы), учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Годичный цикл в дзюдо состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) делится на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в соревновательных модулях. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года,

продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план
(приложения № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «дзюдо»):

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта дзюдо на 52 недели:

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
Год подготовки	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка.	132	162	120	122	124	150	152	162	160	162
Специальная физическая подготовка.	12	24	96	92	90	170	170	206	208	206
Участие в спортивных соревнованиях.	-	2	36	36	36	64	66	82	84	82
Техническая подготовка.	75	94	204	206	204	332	332	430	428	430
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.	12	24	48	44	46	68	66	84	82	84
Инструкторская и судейская практика.	-	-	8	10	10	24	22	30	32	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование.	3	6	8	10	10	24	24	46	46	46
Общее количество часов (в год)	234	312	520	520	520	832	832	1040	1040	1040
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	10	16	16	20	20	20
Количество тренировок в неделю	3	3	4-5	4-5	4-5	6	6	6	6	6

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающихся, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение

спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - основные сведения ЕВСК.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседы, лекции по правилам соревнований вида спорта.	В течение года
1.3.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержание.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета, витаминизация); - роль спортивного режима и питания.	В течение года
2.3	Личная и общественная гигиена	- понятие о гигиене и санитарии; - уход за телом; - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - гигиена спортивных сооружений.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3.3.	Олимпийское движение и история физической культуры.	- История Олимпийского движения; - понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков; - история эстетической гимнастики; - встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами школы.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке эскизов костюмов и составлении упражнений.	В течение года
4.2.	Культурно-просветительская подготовка	- посещение музеев спорта; - встреча с ветеранами спорта; - участие в показательных выступлениях для популяризации вида спорта дзюдо.	В течение года
5.	**Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена**	- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе.	В течение года
6.	**Врачебный и биологический контроль в спорте**	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленные медицинские обследования (УМО) и комплексные обследования; - физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся.	В течение года

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

Теоретическая часть:

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

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня,

Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер-преподаватель, спортсмены, методисты, врач

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год

	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

Приложение №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:
• спортсмены этапа начальной подготовки.

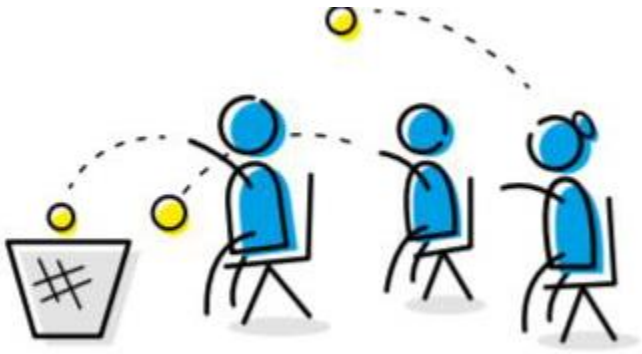
Цель:
• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
• формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:
• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:
• равенство и справедливость;
• роль правил в спорте;
• важность стратегии;
• необходимость разделения ответственности;
• гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»)

1. Равенство и справедливость

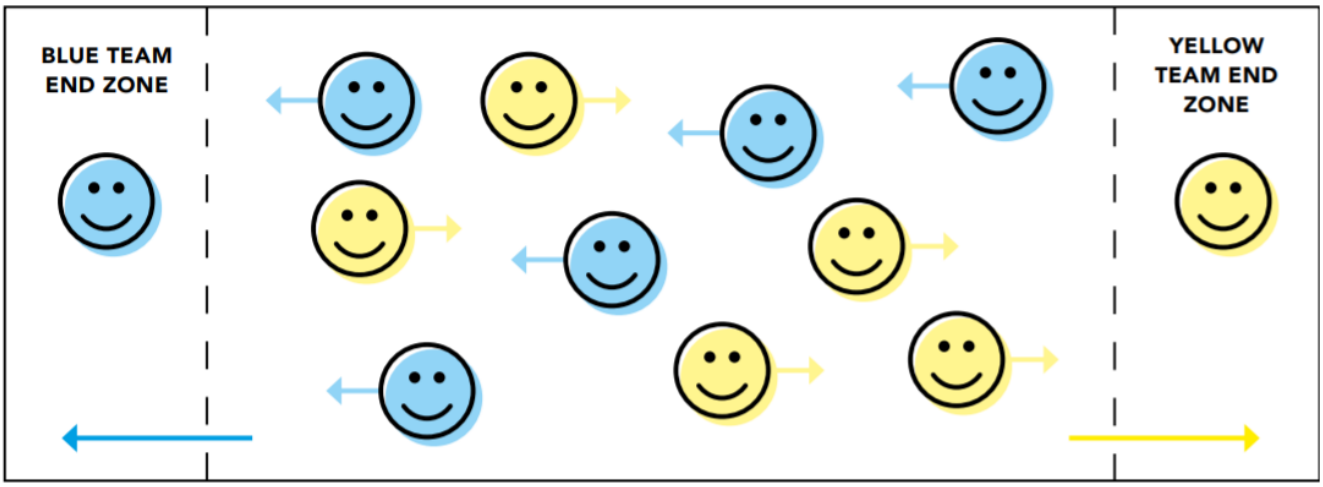


Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:
• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

2 вариант
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:
• какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.
Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.
Какие вопросы необходимо задать спортсменам?
• как бы вы могли улучшить данную игру?
• какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).
Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.
Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?
• что не относится к ценностям спорта?
• почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).
Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).
Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»
Целевая аудитория:
• спортсмены всех уровней подготовки;
• персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:
• ознакомление с Запрещенным списком;
• формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
• обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
• ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:
1. Принцип строгой ответственности
• спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
• критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
• отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
• маскирует использование других запрещенных субстанций.
• Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
• Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3.Сервисы по проверке препаратов
• list.rusada.ru
• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
• менее строгие стандарты качества;
• риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
• критерии получения разрешения на ТИ;
• процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
• процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
• ретроактивное разрешение на ТИ.
Рекомендованные источники:
Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещенный список (актуальная версия)
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)
Приложение №3
Программа для родителей (1 уровень)
Целевая аудитория:
• родители учащихся общеобразовательных учреждений;
• родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.
Направлена на:
определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культур спортсмена;
• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.
План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):
• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
• *виды нарушений антидопинговых правил;*
• роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
• роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
• группы риска;
• проблема допинга вне профессионального спорта;
• *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
• *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
• последствия допинга;
• деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».
Рекомендованные источники:
Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещенный список (актуальная версия)
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

На этапе начальной подготовки обучающимся даются базовые знания о формах, видах, классификации спортивных соревнований, роли спортивных судей, составе судейских бригад, обязанностях и правах участников спортивных соревнований, а также знание основных правил соревнований, в форме бесед, объяснений, показов и просмотров спортивных соревнований.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, спортсменов-инструкторов, инструкторов по спорту, и участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведении школьных соревнований и в группе.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки (подготовительной части), основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных, районных и межмуниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря в городских и межрегиональных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья», «судья третьей категории» и выше.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Этап спортивной подготовки	Ответственный
1	Беседы, семинары, лекции. Ведение дневника обучающегося.	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы по дзюдо и другим видам единоборства (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по дзюдо и другим видам спорта, олимпийскому движению).	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
3	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Посещение и просмотр официальных спортивных соревнований, участие в школьных и городских судейских семинарах и учебных занятиях по правилам судейства соревнований.	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
5	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы. Онлайн-семинары и дистанционные практические занятия.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
6	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов дзюдо (например, олимпийское дзюдо и дзюдо-ката), исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на: глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений и состязаний, спаррингов), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

План медико-восстановительных мероприятий для групп начальной подготовки:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, закаливание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), режим дня и питания, гигиена.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Солнечно-воздушные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Текущий медицинский осмотр и отнесение к медицинской группе здоровья	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для групп учебно-тренировочных:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня или сауна, бассейн, закаливание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, солнечные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и охрана труда. Режим дня. Гигиена в спорте.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование	1 раз в год	тренер-преподаватель, спортивный врач
5	Массаж, самомассаж	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для групп совершенствования спортивного мастерства:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня, сауна, бассейн, плавание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, пробежки	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: «Как избежать травм в спорте» и охрана труда. Спортивное питание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование и процедуры (УВЧ, прогревание, крио сауна и др.)	2 раза в год	тренер-преподаватель, спортивный врач
5	Массаж, самомассаж. Витаминизация.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в дзюдо следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного, плечевого и локтевого суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы дзюдоистов. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему восстановления и дополнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

3. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.2. 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится учреждением (организацией) не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

Эффективность спортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменов). Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. На этапах спортивной специализации (тренировочный этап) и совершенствования спортивного мастерства в виде спорта дзюдо увеличивается объём средств силовой подготовки и специальной выносливости, поэтому рекомендуется применять в тренировочном процессе тренажёрные устройства (штанга, гири, гантели), учитывая величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы по дзюдо представлены с учетом возраста, пола и весовой категории обучающихся.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

(согласно приложениям №№ 6-8 к ФССП по виду спорта «дзюдо»).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта дзюдо:
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта дзюдо)

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. **Нормативы общей физической подготовки** для возрастной группы 7 лет				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			2	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			4	3
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+2
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	Не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			6	5
2.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	Не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			5	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			7	6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
5. **Нормативы специальной физической подготовки** для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			11,0	11,4

5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			4	2
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			10.6	11.2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			10.4	11.0
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
8.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			10.2	10.8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	Не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			95	85

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта дзюдо:
(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта дзюдо)

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

4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	раз	Не менее	
			11	10
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			15	14
4.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
5. **Нормативы специальной физической подготовки** для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46 + кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			10.0	10.6
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	раз	Не менее	
			12	10
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73 + кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			10.1	10.7
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	раз	Не менее	
			11	10
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55 + кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			9.8	10.4
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	раз	Не менее	
			14	12
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				

8.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			10.0	10.6
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	раз	Не менее	
			12	11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации.				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»,	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «первый юношеский разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта дзюдо)

№ п\п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			юноши/ мужчины	**девушки/ женщины**
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55 + кг»; для девушек – «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)	раз	Не менее	
			18	15
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			20	16
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73 + кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90 + кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100 + кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70 + кг», «весовая категория 78 кг» «весовая категория 78+ кг»				

2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	раз	Не менее	
			14	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			17	15
2.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
3. 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»				
3.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			9.6	10.2
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	раз	Не менее	
			16	14
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73 + кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90 + кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100 + кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70 + кг», «весовая категория 78 кг» «весовая категория 78+ кг»				
4.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			9.8	10.4
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	раз	Не менее	
			14	13
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)		Спортивные разряды: «первый спортивный разряд», «кандидат в мастера спорта»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Для спортивного отбора и перевода обучающихся с одного этапа обучения спортивной подготовки на следующий этап обучения спортивной подготовки при большом количестве желающих обучаться по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по дзюдо, тренер-преподаватель вправе провести тестирование и прием нормативов по техническому мастерству (техническая программа по дзюдо), примерные нормативы и требования технического мастерства по этапам обучения спортивной подготовки представлены ниже (данные нормативы и элементы технической программы применяются и для спортивного дзюдо, и для дзюдо-ката).

Обязательная техническая программа на этапе начальной подготовки 1-го года:

I. Элементы техники:	II. Пояс (ката):
- стойки, передвижения, перемещения (перешагиванием, подшагиванием) - самостраховка (в четырех направлениях - выведение из равновесия, падения)	- 6 КЮ, белый пояс

Обязательная техническая программа на этапе начальной подготовки 2-го года:

I. Элементы техники:	II. Пояс (ката):
- боковая подсечка, подсечка в колено - бросок скручиванием вокруг бедра - бросок под одну ногу назад (отхват)	- 6 КЮ, белый пояс

Обязательная техническая программа на этапе начальной подготовки 3-го года:

I. Элементы техники:	II. Пояс (ката):
- передняя подсечка - бросок через бедро подбивом - передняя подножка - зацеп изнутри	- 5 КЮ, желтый пояс

Обязательная техническая программа на этапе начальной подготовки 4-го года:

I. Элементы техники:	II. Пояс (ката):
- бросок через спину с захватом руки на плечо - подхват бедром (под две ноги) - бросок через бедро с захватом отворота - задняя подсечка	- 5 КЮ, желтый пояс

Обязательная техническая программа на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го и 2-го годов обучения:

III. Техника бросков:	IV. Партер и стойка:
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота	- удушение спереди двумя отворотами
- подхват изнутри (под одну ногу)	- удушение сзади двумя отворотами

<u>Обязательная техническая программа</u> на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года обучения:

V. Техника бросков:	VI. Партер и стойка:
- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	- удушение спереди двумя отворотами
- подхват изнутри (под одну ногу)	- удушение сзади двумя отворотами
- подхват под две ноги	- удушение сзади плечом и предплечьем

<u>Обязательная техническая программа</u> на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4,5-го годов обучения:

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
- бросок через грудь	- удушение захватом головы и руки ногами
- подсад от бедра	- рычаг локтя через предплечье из стойки с падением
- боковая подсечка падением	- удушение одноимёнными отворотами петлей вращением из стойки

<u>Обязательная техническая программа</u> на этапе совершенствования спортивного мастерства 1, 2, 3-го годов обучения:

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
- передняя подсечка в темп шагов	- переворот «ключ» и удержание со стороны головы
- зацеп голенью снаружи	- «накат» сбоку, удержание ногами
- бросок захватом руки под плечо	- удушение одноимёнными отворотами из партера

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях. Овладение приёмами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства.

4. Рабочая программа по виду спорта дзюдо (программный материал).

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу обучения спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»:

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с ФССП.

На этапе начальной подготовки (мальчики и девочки, длительность этапа 3-4 года):

– всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основных элементов дзюдо, подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов: в партере, на коленках, в стойке, взаимодействия в парах, перемещения и переходы, динамические и статические упражнения; развитие специфических качеств (координации, гибкости и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

На этапе начальной подготовки по дзюдо учебно-тренировочный процесс носит преимущественно направленность на изучение базовых движений и групп движений, простейших элементов и связок элементов, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ, поощрение спортсменов, похвалу. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная разминка, полуакробатические и акробатические элементы, подводящие движения для изучения основных движений, подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по дюдо целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов упражнений и приемов техники дзюдо, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – в партере, и на коленках), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинский текущий осмотр перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха, режиму питания.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (мальчики и девочки, юноши и девушки, длительность этапа 3-5 лет):

- всестороннее физическое развитие обучающихся; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных элементов и приемов дзюдо (в партере, в стойке: в парах); постепенное освоение более сложных элементов и приемов дзюдо, совершенствование у спортсменов техники основных элементов дзюдо и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать спортсменов постепенно с 11-12 лет. В этом возрасте спортсменам следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать новые приемы, совершенствовать ранее изученные приемы и скрупулезно отрабатывать тренировочные приемы в соревновательной модели. При необходимости нужно бороться с чрезмерным повышением жировой массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и приемов, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания и тестирование, на основе контрольно-переводных нормативов и программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (юниоры и мужчины, юниорки и женщины, длительность этапа – не устанавливается):

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности, силовой и специальной выносливости, а также гибкости, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) выступления на соревнованиях. Основные средства: специальные разминки разного характера: партерные, акробатические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые и комплексные, общие и индивидуальные.

На этом этапе необходимо чётко знать планируемый годовой календарь тренировочных мероприятий (сборов) и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в дзюдо для спортсменов, занимающихся на этапах ССМ, обязательна индивидуальная и самостоятельная работа, необходим индивидуальный подход, тренер-преподаватель планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий по виду спорта дзюдо:

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия дзюдоистов (дзюдоисток) выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов борьбы (технически-тактическая подготовка). При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных дзюдоистов (дзюдоисток) всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. В конце учебно-тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности обучающихся.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики,

лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие дзюдоиста (дзюдоистки).

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировочного занятия.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать последовательно с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда или этапа обучения спортивной подготовки. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники борьбы, соответствующих определённому этапу подготовки, возрасту и весовой категории спортсмена. Например, на начальном этапе подготовке с юными дзюдоистами (дзюдоистками) проводится борьба на коленях, борьба стоя осваивается позже.

Обучение необходимо проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Необходимо обучать дзюдоистов (дзюдоисток) приёмам самостраховки и умению падать. Простыми словами, самостраховка при падении (укэми) позволяет оказаться на татами, не ощутив серьезного удара и не получив травмы, тем более, серьезной. Выполняя самостраховку, самое важное – защищать голову. Вот почему у дзюдоистов очень сильная шея. Все дело в постоянной отработке навыков самостраховки при падении. Под страховкой в дзюдо подразумевается умение страховать партнера (противника) при бросках (падениях) с целью исключения получения им каких-либо повреждений. Под самостраховкой понимают умение самостоятельно обезопасить себя от получения травм при падениях. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма, ведь основными причинами травматизма у дзюдоистов являются неправильная организация тренировочного процесса и соревнований, ошибки в методике обучения, нарушение правил соревнований и технически неправильное исполнение приёма, недостаточное качество самостраховки. Самостраховка при выполнении удушающих приёмов – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. Также спортсменам необходимо знать запрещённые болевые приёмы в дзюдо:

Техника	Спортивное дзюдо
Болевые приёмы на ноги	Запрещены
Удушающие приёмы	Разрешены
Приём «Канэ Басами» («ножницы»)	Запрещён
Приём «Кавадзу Гакэ» («обвив»)	Запрещён

Необходимо применять для страховки технические средства (маты, накладки, пластырь).

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять упражнения. В виде спорта дзюдо, особенно, упражнения выполняются только по команде тренера-преподавателя.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	12	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и понятие ФКиС		
	- терминология дзюдо		
	- психологическая подготовка		
	- викторины на тему «антидопинг в спорте»		
2.	Общая физическая подготовка:	132	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	12	сентябрь- август или январь-декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости		
	- развитие ловкости		
4.	Техническая подготовка:	75	сентябрь- август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке		
	- технические действия в партере		
	- перевороты в партере, захваты		
	- удержания и защита от удержания		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	3	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание		
	- тестирование, наблюдение		
6.	Участие в соревнованиях:	-	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тренировочные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- контрольные соревнования		
	Общее количество часов в год:	**234**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 2-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и понятие ФКиС		
	- терминология дзюдо, основные команды		
	- психологическая подготовка		
	- викторины на тему «антидопинг в спорте»		
2.	Общая физическая подготовка:	162	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры, эстафеты		
3.	Специальная физическая подготовка:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости		
	- развитие ловкости, координации		
4.	Техническая подготовка:	94	сентябрь- август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке		
	- технические действия в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- перевороты в партере, захваты		
	- удержания и защита от удержания		
	- виды подсечек		
	- некоторые виды бросков		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	6	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание, плавание		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	2	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	сентябрь- август или январь-декабрь
	- порядок проведения соревнований		
	- правила присвоения разрядных нормативов		
	- правила участия в соревнованиях		
	Общее количество часов в год:	**312**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 3-го и 4-го годов обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и понятие ФКиС		
	- терминология дзюдо, основные команды		
	- викторины на тему «антидопинг в спорте»		
2.	Общая физическая подготовка:	162	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры, эстафеты		
3.	Специальная физическая подготовка:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости		
	- развитие ловкости, координации		
4.	Техническая подготовка:	94	сентябрь- август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке		
	- технические действия в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- перевороты в партере, захваты		
	- удержания и защита от удержания		
	Элементы «ката»:		
	- передвижения (перешагиванием, подшагиванием)		
	- самостраховка в четырех направлениях		
	- подсечки (боковая, передняя, в колено)		
	- подхваты, захваты		
	- некоторые виды бросков		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	6	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание, плавание		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	2	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	-	сентябрь- август или январь-декабрь
	- порядок проведения соревнований		
	- правила присвоения разрядных нормативов		
	- правила участия в соревнованиях		
	Общее количество часов в год:	**312**	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1-го года обучения**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	48	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- терминология дзюдо, основные команды		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	120	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	96	сентябрь- август или январь-декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
	- упражнения для развития выносливости		
4.	Техническая подготовка:	204	сентябрь- август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	8	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	36	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	8	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- навыки судейства и правила соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника.		
	Общее количество часов в год:	**520**	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2-го года обучения**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	44	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- терминология дзюдо, основные команды		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
	- психологическая подготовка.		
2.	Общая физическая подготовка:	122	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	92	сентябрь- август или январь-декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
	- упражнения для развития выносливости		
4.	Техническая подготовка:	206	сентябрь- август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	10	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	36	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	10	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	**520**	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-го года обучения**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	46	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- терминология дзюдо, команды, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	124	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	90	сентябрь- август или январь-декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
	- упражнения для развития выносливости		
4.	Техническая подготовка:	204	сентябрь- август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
	- комбинации ТД, включая подхваты и подножки		
	- акробатика (мосты, кувырки, перекаты)		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	10	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	36	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	10	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	**520**	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4-го года обучения**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	68	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- терминология дзюдо, команды, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	150	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	170	сентябрь- август или январь-декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
	- упражнения для развития выносливости		
4.	Техническая подготовка:	332	сентябрь- август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
	- комбинации ТД, включая подхваты и подножки		
	- акробатика (мосты, кувырки, перекаты, стойки)		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	64	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	**832**	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5-го года обучения**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	66	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история дзюдо и ФКиС, олимпийское движение		
	- терминология дзюдо, команды, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2.	Общая физическая подготовка:	152	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	170	сентябрь- август или январь-декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
	- упражнения для развития выносливости		
4.	Техническая подготовка:	332	сентябрь- август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
	- комбинации ТД, включая подхваты и подножки		
	- акробатика (мосты, кувырки, перевороты, стойки на руках и ногах)		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	22	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	66	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	24	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	**832**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по дзюдо на календарный год (52 недели)
для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	84	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал дзюдо, нормы ЕВСК		
	- история дзюдо, ФК, олимпийское движение		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2.	Общая физическая подготовка:	162	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
3.	Специальная физическая подготовка:	206	сентябрь- август или январь-декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
	- упражнения для развития выносливости		
4.	Техническая подготовка:	430	сентябрь- август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты, элементы акробатики (в партере и в стойке)		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
	- комбинации ТД, включая подхваты, подножки, зацепы, упоры, удушающие приёмы и другие		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	46	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль, обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизация		
	- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна, бассейн		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	82	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	30	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
	Общее количество часов в год:	**1040**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по эстетической гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го годов обучения:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	82	сентябрь- август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал дзюдо, нормы ЕВСК		
	- история дзюдо, ФК, олимпийское движение		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2.	Общая физическая подготовка:	160	сентябрь- август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
3.	Специальная физическая подготовка:	208	сентябрь- август или январь-декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты		
	- развитие гибкости, развитие ловкости		
	- упражнения для развития выносливости		
4.	Техническая подготовка:	428	сентябрь- август или январь-декабрь
	- технические действия в стойке и в партере		
	- переходы от ТД в стойке к ТД в партере		
	- защита и контратаки в стойке и в партере		
	- перевороты в партере, удержания, захваты, элементы акробатики (в партере и в стойке, в парах)		
	- различные виды бросков, комбинации бросков		
	- комбинации ТД, включая подхваты, подножки, зацепы, упоры, удушающие приёмы и другие		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	46	сентябрь- август или январь-декабрь
	- медицинский контроль, обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизация		
	- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна, бассейн		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	84	сентябрь- август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	32	сентябрь- август или январь-декабрь
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
	Общее количество часов в год:	**1040**	

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

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

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости: лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого годов обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности):

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция –борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке

за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция –борьба в стойке – 2 минуты.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1-3 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие физических качеств у обучающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6—7 лет состав-30—35 м; число повторений прыжков 10—12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной и занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной мы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного стол ба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением

(бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха.

Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг),' штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Плавание. И другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, также более сложные: рондат, сальто.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо,

отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи йог; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание (при возможности): для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого годов обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности):
Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.
Силовые возможности (работа максимальной мощности):
Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.
Выносливость (работа большой мощности):
Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1-3 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:
Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).
Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.
Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.
Круговые тренировки различной направленности:
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности);
Силовые возможности (работа максимальной мощности);
Выносливость (работа большой мощности). (См. выше)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в дзюдо включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния дзюдо, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние дзюдо: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских дзюдоистов; задачи, тенденции и перспективы развития. 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.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Терминология, понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координации и др.); основные термины.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене и санитарии обучающихся. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в учебно-тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Обучающиеся должны обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки:

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап

4	Зарождение и развитие дзюдо	История дзюдо.	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
5	Лучшие и сильнейшие команды мира по дзюдо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Материал, рекомендованный к изучению в разделе «техническая подготовка», для обучающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) дзюдо 6 «КЮ», белый пояс

Тачи-рэй - Приветствие стоя
Дза–рэй - Приветствие на коленях
ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
ШИСЭЙ - СТОЙКИ
Аюми-аши - Передвижение обычными шагами
Цуги-аши - Передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали
ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)
на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад
на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
на 180°круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад
КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот
КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

Материал, рекомендованный к изучению в разделе «техническая подготовка» для обучающихся в группах начальной подготовки 2, 3 и 4 годов (НП - 2, 3, 4) дзюдо 5 «КЮ», жёлтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

Материал, рекомендованный к изучению в разделе «техническая подготовка» для обучающихся в учебно-тренировочных группах (спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта «дзюдо».
4 «КЮ», оранжевый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Хараи-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Материал, рекомендованный к изучению в разделе «техническая подготовка» для обучающихся в учебно-тренировочных группах (спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта «дзюдо».
3 «КЮ», зелёный пояс

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу

Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

Материал, рекомендованный к изучению в разделе «техническая подготовка» для обучающихся в учебно-тренировочных группах (спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «дзюдо».
2 «КЮ», синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА -ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Материал, рекомендованный к изучению в разделе «техническая подготовка» для обучающихся в учебно-тренировочных группах (спортивной специализации) 4-го и 5-го годов обучения по виду спорта «дзюдо».

1 «КЮ», коричневый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Материал, рекомендованный к изучению в разделе «техническая подготовка» для обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства 1-го, 2-го и 3-го годов обучения. 1 «ДАН», черный пояс и 2 «ДАН», черный пояс.

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях. Овладение приёмами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

НАГЭ-НО-КАТА. Разделы: ТЭ-ВАДЗА, КОШИ-ВАДЗА, АШИ-ВАДЗА.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ:

Ката-аши-дори - Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка с захватом ноги
Ката-аши-дори – О-учи-гари	Зацеп изнутри с захватом ноги
Ката-аши-дори - Харай-гоши	Подхват с захватом ноги
Ката-аши-дори - Тай-отоши	Передняя подножка с захватом ноги

РЭНСОКУ-ВАДЗА – ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ:

Харай-гоши - Тай-отоши	Подхват - Передняя подножка
Ко-сото-гакэ – Кибису-гаэши	Зацеп голенью снаружи – Бросок захватом за пятку
О-учи-гари – Ко-учи-гакэ	Зацеп изнутри голенью – Одноименный зацеп изнутри голенью
О-учи-гари - Тай-отоши	Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка
О-учи-гари - Сеои-наге	Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину
Тай-отоши - О-учи-гари	Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью
Сеои-наге - О-учи-гари	Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью
Де-аши-барай – Кучики-таоши	Боковая подсечка – Бросок захватом за подколенный сгиб

Соответствие классификационных разрядных требований:

Квалификация ЕВСК	**«Дан», «кю», пояс**
МС, МСМК	2 «дан» - чёрный пояс
Кандидат в мастера спорта	1 «кю» - коричневый пояс
I спортивный разряд	2 «кю» - синиий пояс
II спортивный разряд	3 «кю» - зелёный пояс
III спортивный разряд	4 «кю» - оранжевый пояс
I юношеский разряд	5 «кю» - жёлтый пояс
II юношеский разряд	6 «кю» - белый пояс

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

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

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

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

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

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

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий;

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным годовым планом, рассчитанным на 52 недели, и рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), в том числе в каникулярное время в летний период.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух этапов обучения (спортивной подготовки), двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности…

К иным особенностям и условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию).

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

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

наличие тренировочного спортивного зала;

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

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта дзюдо)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Амортизатор резиновый	штук	20
2	Брусья	штук	3
3	Весы электронные медицинские до 150 кг	штук	2
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Канат для функционального тренинга	штук	2
6	Канат для лазания	штук	3
7	Лестница координационная	штук	4
8	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10	Манекен тренировочный	штук	6
11	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12	Полусфера балансировочная	штук	8
13	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14	Скамья для пресса	штук	1
15	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства:			
17	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
18	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22	Стойка силовая универсальная	штук	2
23	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24	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:
(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта дзюдо)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет		тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации:

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

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации и непрерывность учебно-тренировочного процесса:

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Тренеры-преподаватели один раз в четыре года обязательно обучаются на курсах повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, занимаются самообразованием, принимают участие в семинарах, проводимых профильными организациями и спортивными федерациями по видам спорта, постоянно повышают свои знания, изучают методическую литературу, изучают научные и другие материалы на официальных интернет-ресурсах.

6.3. Сетевая форма реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и проведения официальных физкультурных и спортивных соревнованиях для обучающихся, учреждение может на безвозмездной основе заключать договора (сетевая форма реализации Программы) с другими учреждениями (образовательными учреждениями, другими организациями, имеющие на балансе спортивные сооружения, спортивные залы) для обеспечения ведения совместной деятельности сторон и качественного ее совершенствования (далее – Стороны).

Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач:

- содействие в организации сетевого взаимодействия в рамках реализации образовательных программ дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках выявления, поддержки и дальнейшего развития индивидуальных способностей и склонностей учащихся с выдающимися способностями (одаренных) в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках организации работы с обучающимися, имеющими различный уровень мотивации в области физической культуры и спорта.

Стороны содействуют научному, учебно-методическому, консультационному и образовательному обеспечению деятельности по договору.

Стороны осуществляют сотрудничество с целью:

- создания наиболее благоприятных условий для обучения и воспитания обучающихся;
- взаимного содействия оздоровлению детей и подростков;
- пропаганды здорового образа жизни;
- воспитания и развития детей средствами физической культуры и спорта;
- организации досуга обучающихся с целью их физического, духовного, нравственного развития, формирования активной жизненной позиции;
- организации и проведения спортивных мероприятий
- содействия в подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мероприятий, направленных на повышение спортивного мастерства обучающихся в сфере дополнительного образования спортивной подготовки.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта дзюдо:

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо. Приказ Министерства спорта РФ № 1074 от 24.11. 2022г.
2.	Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Министерство спорта РФ. Приказ № 1305 от 21.12.2022г
3.	Примерная типовая учебная программа по дзюдо для ДЮСШ и СДЮШОР, А.О.Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко, ВНИИФК, Москва, ГК РФ по ФКиС, Советский спорт, 2003г.

4.	Бурлаков, А.Ю. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учеб.-метод. пособие / А. Ю. Бурлаков, А. Х. Талибов, В. А. Морозов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2011. - 158 с.
5.	С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
6.	Зекрин, Ф.Х. Соревновательная деятельность и организация проведения соревнований по борьбе [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / Ф. Х. Зекрин, В. В. Зебзеев, Н. А. Федяев ; М-во спорта Рос. Федерации ; Чайковский гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский : Изд-во ЧГИФКа, 2013. - 106 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры . - Библиогр.: с. 104-106. - ISBN 978-54367-0087-8 : 140 р.
7.	Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е. А. Кокорина ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.
8.	Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Текст] : учебно-методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. - Москва : Советский спорт, 2014. - 175 с.
9.	Михайлова, Д.А. Дзюдо для российских детей 4-6 (7) лет. Инновационная авторская программа учебно-тренировочных занятий [вариант построения занятий по "восточному" (ориентализирующему) типу] [Текст] : учебно-методическое пособие / Д. А. Михайлова, А. Г. Левицкий ; Балтийская педагогическая академия, Секция управленческой деятельности. - Санкт-Петербург : [Олимп СПб], 2013г.
10.	Смирнова, В.В. Программа психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации [Текст] : [учебно-методическое пособие] / В. В. Смирнова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2011г.
11.	В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». – Москва: «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008г.
12.	В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным». - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2009г.
13.	Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению- Физическая культура / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012г.
14.	Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). Москва: «Гранд – Фаир», 2003г.

15.	Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо. Дзюдо. Система и борьба: учебник, 2006 г.
16.	Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ,2005. - С.182-186.
17.	Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
18.	Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
19.	Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
20.	Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учебное пособие. – СПб: Наукоемкие технологии, 2006 г.
21.	Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В.Н. Платонов, дпн, профессор. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.
22.	Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Под ред. Г.А. Макаровой. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022 –512 с

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта дзюдо:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта дзюдо:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС http://kfis.spb.ru/ (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ФДР: www.judo.ru (Федерация дзюдо России).
4. Сайт IJF: www. intjudo.eu (Международная (интернациональная) федерация дзюдо).
5. Сайт ФДСПб: www.spbjudo.com (Федерация дзюдо Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы http://centralsportschool.ru/
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru/ru
8. http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c