

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН  
(МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР)**

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете  
МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР  
«10» июня 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО  
СШ «Виктория» МО ТР

  
Шуйкина Т.Н.  
(подпись и должность, фамилия)  
2013г.

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

*(Разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022г. N 1074 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо")*

Этапы спортивной  
подготовки: этап начальной  
подготовки – 3 года  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не  
ограничивается

Темрюк  
2023

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**дзюдо**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1074 (далее – ФССП). В соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: обучающие, развивающие, воспитательные, спортивные.

### **Обучающие:**

- формирование углубленных теоретических знаний по методике обучения, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);
- углубленное обучение техническим приемам в дзюдо;
- изучение тактических действий;
- совершенствование ранее изученных технических элементов, в условиях близких к соревновательным.

### **Развивающие:**

- повышение общей физической и специальной подготовленности обучающихся до уровня требований в высших разрядах;
- достижение стабильности в сложной соревновательной обстановке;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и метапредметных компетенций.

### **Воспитательные:**

- воспитание физических качеств: силы, быстроты, соревновательной выносливости;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- мотивация к познавательной деятельности;
- потребности к пополнению и расширению знаний.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

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

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

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	5	11	6	12

специализации)				
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается <sup>1</sup>	14	1	2

<sup>1</sup>. Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

*На этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие обучаться дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.*

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» зачисляются подростки не моложе 11 лет, имеющие спортивные разряды:*

на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд» и выше;

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд» и выше;

*На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше, имеющие спортивный разряд:*

на этапе спортивной подготовки (до года) – спортивные разряды «первый спортивный разряд»;

на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) – спортивные разряды «кандидат в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований техники безопасности.

## 2.2. Объем Программы.

Таблица №2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки допустимые по ФССП								
	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	6-8		10-14		16-18			20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416		520-78		832-936			1040-1248
Этапы и годы спортивной подготовки МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР									
Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	624	832	936	1040

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;

- тестирование и контроль.

Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Таблица №3

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

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	

Таблица № 4

### Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	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
Состязания	-	-	10	15	18

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

*Контрольные соревнования* - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования* - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

*Основные соревнования* - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица № 5

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																	
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	3	4	5										
		Недельная нагрузка в часах																	
		6	8	8	12	12	12	16	18										
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
		2	2	2	3	3	3	3	3										
1.	Общая физическая подготовка	168-187	54-60% 54%	208-225	50-54% 50%	208-225	50-54% 50%	125-156	20-25% 20%	125-156	20-25% 20%	125-156	20-25% 20%	141-158	17-19% 17%	159-178	17-19% 17%	146-187	14-18% 13%
2.	Специальная физическая подготовка	3-16	1-5% 1%	21-41	5-10% 4%	21-41	5-10% 4%	100-125	16-20% 16%	100-125	16-20% 16%	100-125	16-20% 16%	150-183	18-22% 18%	168-206	18-22% 18%	208-229	20-22% 19%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-6	0-2% 1%	0-8	0-2% 1%	0-8	0-2% 1%	37-50	6-8% 6%	37-50	6-8% 6%	37-50	6-8% 6%	66-75	8-9% 8%	75-84	8-9% 8%	83-104	8-10% 8%
4.	Техническая подготовка	94-118	30-38% 30%	150-166	36-40% 34%	150-166	36-40% 34%	225-256	36-41% 36%	225-256	36-41% 36%	225-256	36-41% 36%	316-358	38-43% 38%	355-402	38-43% 38%	426-458	41-44% 40%
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	125-187	4-6% 4%	17-25	4-6% 3%	17-25	4-6% 3%	50-56	8-9% 8%	50-56	8-9% 8%	50-56	8-9% 8%	66-75	8-9% 8%	75-84	8-9% 8%	73-83	7-8% 7%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	6-19	1-3% 2%	6-19	1-3% 2%	6-19	1-3% 2%	17-33	2-4% 2%	19-37	2-4% 2%	21-42	2-4% 2%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	1-3% 1%	4-12	1-3% 1%	4-12	1-3% 1%	12-25	2-4% 2%	12-25	2-4% 2%	12-25	2-4% 2%	17-33	2-4% 2%	19-37	2-4% 2%	42-62	4-6% 4%
8.	Самостоятельная работа	31-62	10-20% 9%	41-82	10-20% 7%	41-82	10-20% 7%	62-125	10-20% 10%	62-125	10-20% 10%	62-125	10-20% 10%	83-166	10-20% 7%	93-187	10-20% 7%	104-208	10-20% 7%
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>	<b>100%</b>	<b>1040</b>	<b>100%</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- составление Положения о проведении соревнования</li> </ul>	I-III квартал
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	II-IV квартал
1.3.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение родительских собраний (общих, групповых);</li> <li>- индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора вида спорта</li> </ul>	Январь, Сентябрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках</b>	Март Июнь

	на формирование здорового образа жизни	<b>которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	Август
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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)	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
2.3.	Профилактика травматизма	<b>Знакомство с основами техники безопасности, первой помощи при травмах:</b> - формирование знаний соблюдения техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях; - формирование знаний и навыков оказания первой помощи при травмах	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	Февраль Май Ноябрь

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь

## 2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача. Для обучающихся разработан план антидопинговых мероприятий, представленный в таблице № 7, преследующий следующие цели:

- предупреждение применения допинга в спорте;
- основы антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Таблица № 7

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	

	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	



1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо с начинающими спортсменами.	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники дзюдо.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</p>	4	4	4	5	6	7	Устанавливаются соответствию с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	4	4	4	5	6	7	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	4	4	4	6	7	7	

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

В Учреждении медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

### **Медико-биологические мероприятия**

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветочные и музыкальные воздействия.

Таблица № 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ(ЭСС), ССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом. 3 мин саморегуляция

Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин  5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр дней	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

### III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающегося, проходящему спортивную подготовку, 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 третьим году;

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

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

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 спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) и осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, для перевода обучающихся на следующий год (этап). Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется тренером-преподавателем один раз в год по итогам учебно-тренировочного года в форме:

- зачет – удовлетворительный результат;
- не зачет – неудовлетворительный результат.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) – ноябрь-декабрь месяц.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с января по декабрь месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований, или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета Учреждения отчисляются из Учреждения.

Итоговая аттестация обучающихся – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

На основании результатов итоговой аттестации комиссия принимает решение о выпуске обучающегося из Учреждения. Выдача характеристики на обучающегося производится по требованию.

Обучающиеся, достигшие особых спортивных успехов и результатов, поощряются Почетной грамотой или благодарственным письмом за подписью директора Учреждения.

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

Таблица № 10

**Нормативы общей физической подготовке для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки 1 года  
по виду спорта «дзюдо»**

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

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

Таблица № 11

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года по виду спорта «дзюдо»**

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

	перекладине 90 см		4	3
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			4	3
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	5
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	8
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,8	11,2
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			5	3
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			65	55
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,3	10,9
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			7	5
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			75	65
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			9	7
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	75
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	9
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки 3 года  
по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			4	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			4	3
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			4	3
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	5
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	8
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	8
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,7	11,1
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			5	3
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			68	58

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			10,2      10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			7      5
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			77      67
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			10,2      10,8
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			9      7
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			86      76
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			10,0      10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			11      9
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее

Таблица №13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта «дзюдо»**

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

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	лежа на спине (за 30 с)	раз	12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
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 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	14
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	15
3.3.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+7
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	11
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	15
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	11
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,9	10,5
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	95
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 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2

7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	13
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	12
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	11
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			10                      9
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13                      12
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8                      +9
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;			
для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			16                      15
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			17                      16
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8                      +9
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			13                      12
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			17                      16
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8                      +9
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;			
для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6                      10,2
5.2.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее

	лежа на спине (за 30 с)	раз	14	12
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,3
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	12
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	100
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 3x10 м	с	не более	
			9,4	10,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	130
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	115
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица № 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	12
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+11
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	13
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+10
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			17	16
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+9	+10
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	17
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+11
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,4	10,0
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	13
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,1
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
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 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,8

7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			17	15
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,4	10,0
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	14
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения по виду спорта «джюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+12	+13

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 12                      11
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15                      14
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11                      +12
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;			
для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 18                      17
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 19                      18
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11                      +12
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;			
для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 15                      14
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 19                      18
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +12                      +13
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;			
для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2                      9,8
5.2.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее

	лежа на спине (за 30 с)	раз	16	14
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,9
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	14
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
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 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	140
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	15
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:  для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;  для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:  для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;  для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;  для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8      10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14      13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160      145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

#### Методические указания по организации и проведению тестирования

1. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается упор лежа на полу, прямые руки необходимо поставить на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Делая вдох, нужно опустить тело вниз,

коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернуться в исходное положение. Фиксируется максимальное количество.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Нужно лечь на спину, прижать поясницу к полу, ноги чуть согнуты в коленях. Руки закреплены за головой или на груди. Локти разводятся в стороны. Сгибается туловище с головы. Подбородком нужно тянуться к груди. Фиксируется максимальное количество.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

6. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

7. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 16.

Таблица № 16

№	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи
2	Что надо делать при ушибах

3	Что включает в себя физическая культура
4	Как звучит олимпийский девиз
5	Назовите олимпийский символ
	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе УТ(ЭСС) (все периоды)
1	Родона начальниками дзюдо являются
2	Как называется костюм для тренировок
3	Что такое удэ-атэ
4	Что дословно означает «дзюдо»
5	Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием
	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Высшая оценка в дзюдо
2	Трёхкратный олимпийский чемпион по дзюдо
3	Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх
4	Занимающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает
5	С какого года дзюдо стало известно в России

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

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

###### Этап начальной подготовки 1 - 2 – 3 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка. а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

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

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в

лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

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

из исходного положения сидя, лежа.

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

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

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

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

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

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

Акробатические и гимнастические упражнения:

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

Подвижные игры

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

Специальная физическая подготовка.

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

Скоростные. Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

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

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка.

- 6 КЮ - белый пояс.

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

- КУДЗУШИ - выведение из равновесия:
  - Маэ-кудзуши - вперед
  - Уширо-кудзуши - назад
  - Миги-кудзуши - вправо
  - Хидари-кудзуши - влево
  - Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо
  - Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево
  - Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо
  - Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево
- УКЭМИ - падения:

- Еко (Сокухо) - укэми - на бок
- Уширо (Кохо) -укэми - на спину
- Маэ (дзэнпо) -укэми - на живот
- Дзэнпо-тэнкай-укэми - кувырком
- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия вперед (Маэ-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - передвижение обычными шагами (Аюми-аши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад вправо (Уширомиги-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад влево (Уширо-хидари-кудзуши); Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) - укэми).

- 5КЮ - желтый пояс
- НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
  - Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу
  - Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу
  - Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу
  - Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра
  - О-сото-гари - отхват
  - О-гоши - бросок через бедро подбивом
  - О-учи-гари - зацеп изнутри голенью
  - Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо
- КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:
  - Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку
  - Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой
  - Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек
  - Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы
  - Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом

Тактическая подготовка.

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

### Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения

Общая физическая подготовка.

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

б) Средства развития общих физических качеств:

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с

выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

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

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.

- Координационные. Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3x10 м.

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

Специальная физическая подготовка.

• Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

- На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

• Поединки:

- Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спрутами.

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

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

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

Техническая подготовка.

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

• 3 КЮ - зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

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

#### КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

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

#### Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
- Моротэ-гари - бросок захватом двух ног
- 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

- Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями
- Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку
- Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку

#### Тактическая подготовка.

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

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

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

##### б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по

разделам:

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

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

в) Тактика участия в соревнованиях

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

### Учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения

Общая физическая подготовка.

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

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м., 60 м., прыжок в длину. Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон. Броски партнера на скорость.

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

- Координационные. Боковой переворот, рондат. Челночный бег 3x10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты. Игры с элементами противоборства.

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

Специальная физическая подготовка.

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

сериями 30 с.

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

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

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

Техническая подготовка.

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

• 2 КЮ - синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

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

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

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

- Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром

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

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

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

- Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

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

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

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

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

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

- Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя отворотами

- Кататэ-джимэ - удушение спереди предплечьем

- Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Тэ-гурума - боковой переворот

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

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

сзади

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

(«вертушка»)

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

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

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

под

плечо

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

пояса сверху

- Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху КАТАМЭ ВАДЗА - техника сковывающих действий

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

- Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь

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

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

• Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

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

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

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

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

б) Тактика ведения поединка

• Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

• Оценка ситуации - подготовленность противников, условия

ведения поединка.

- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях

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

### Учебно-тренировочный этап 5 года обучения.

Общая физическая подготовка.

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

б) Средства развития общих физических качеств.

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в

борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

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

Техническая подготовка.

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

• 1 КЮ - коричневый

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- О-сото-гурума - отхват под две ноги

- Уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом)

- Еко-вакарэ - подножка через туловище вращением

- Еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом)

- Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро

- Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом

- Суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад

- Еко-гакэ - боковая подсечка с падением

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

- Удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке

- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевомусгибу (ключице) в стойке

- Томоэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА - запрещенная техника. НАГЭ-ВАДЗА. - техника бросков

- Даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием)

- Кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)

- Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием) КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием)

- Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)

- До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

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

• Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

#### б) Тактика ведения поединка

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

#### в) Тактика участия в соревнованиях

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

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- выполнение спортивного разряда Кандидат в Мастера Спорта России
- выполнение звания Мастер спорта России.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на ТМ, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятия с повышенными нагрузками, эффективно сочетаясь с восстановительными мероприятиями. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы дзюдо.

Общая физическая подготовка.

В зависимости от поставленных целей варьируется нагрузка в ОФП и СФП, которая поможет выйти на нужный уровень и показать планируемый результат.

Техническая подготовка.

#### **NAGE-WAZA - техника бросков**

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением
Daki-age	Подъем из партера подсадом

	(запрещенный
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

### **КАТAME-WAZA - техника сковывающих действий**

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушье одноименными отворотами петель вращением из стойки
Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушье сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка.

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

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи - бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов - зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов - бросок через голову.

#### б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами.

#### в) Тактика участия в соревнованиях

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

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

*Учебно-тематический план  
этапов начальной подготовки с учетом соотношения видов спортивной  
подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса*

№	Программный материал	НП 1 год (%)	НП 2 год (%)	НП 3 год (%)
1.	<b>Общая физическая подготовка:</b> строевые упражнения, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, выносливости, координации, акробатические и гимнастические упражнения	54-60	50-54	50-54
2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b> упражнения для развития СФП – выполнение переворотов партнера в партере, имитация бросков по технике, освобождение от захватов, выход на удержание, борцовский мост	1-5	5-10	5-10
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях:</b> контрольные отборочные и основные соревнования (по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год)	0-2	0-2	0-2
4.	<b>Техническая подготовка:</b> изучения техники борцовской стойки, передвижения, поворотов с подшагиваем, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения, страховка и само страховка, проведение поединков с односторонним сопротивлением	30-38	36-40	36-40
5.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> тактика проведения захватов и бросков, удержаний, болевых, обманных и выводящих из равновесия действий, тактика ведения поединков, тактика участия в соревнованиях <i>Психологическая подготовка:</i> психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к поединкам; упражнения для психической адаптации к публике.	4-6	4-6	4-6
6.	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:</b> сдача контрольных нормативов; прохождение медицинского осмотра.	1-3	1-3	1-3
7.	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения по ОФП, СФП, упражнения по заданию тренера-преподавателя	10-20	10-20	10-20
	<b>ВСЕГО:</b>	100 %	100 %	100 %

## Учебно-тематический план

учебно-тренировочных этапов подготовки с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Программный материал	УТ(ЭСС) до трех лет (%)	УТ(ЭСС) свыше трех лет (%)	ССМ (%)
1.	<b>Общая физическая подготовка:</b> строевые упражнения, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, выносливости, координации	20-25	17-19	14-18
2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b> упражнения для развития СФП – выполнение приемов на более тяжелых партнерах, проведение приемов с более быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение приемов длительное время, выполнение приемов с максимальной амплитудой, развитие борцовской выносливости	16-20	18-22	20-22
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях:</b> контрольные отборочные и основные соревнования (по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год)	6-8	8-9	8-10
4.	<b>Техническая подготовка:</b> изучения техники борцовской стойки, передвижения, поворотов с подшагиваем, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения, страховка и само страховка, проведение поединков с односторонним сопротивлением	36-41	38-43	41-44
5.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> тактика проведения захватов и бросков, удержаний, болевых, обманных и выводящих из равновесия действий, тактика ведения поединков, тактика участия в соревнованиях, поединки для развития выносливости <i>Психологическая подготовка:</i> психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к поединкам; упражнения для психической адаптации к публике.	8-9	8-9	7-8
6.	<b>Инструкторская и судейская практика:</b> приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; составление Положения о проведении соревнования; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	1-3	2-4	2-4

7.	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:</b> сдача контрольных нормативов; прохождение медицинского осмотра.	1-3	2-4	2-4
8.	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения по ОФП, СФП, упражнения по заданию тренера-преподавателя	10-20	10-20	10-20
	<b>ВСЕГО:</b>	100%	100%	100%

Таблица № 19

*Учебно-тематический план  
теоретической подготовки*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки:</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание		Расписание учебно-тренировочного и учебного

	обучающихся	сентябрь	процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	март-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе:</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	январь-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	январь-ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	январь-ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап совершенствования спортивного мастера	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:</b>	
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	

тва	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июнь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»**

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие

этапы:

**Этап начальной подготовки** – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основной целью учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов по дзюдо на всех этапах спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку. Спортивный сезон начинается в январе и заканчивается в декабре;

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

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

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

Учреждение 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 трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

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

### **6.2. 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 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.

Таблица № 20

**Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				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
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
5.	Костюм весосгонный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-

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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для решения задач, определенных Программой, МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Таблица № 22

Кадровые укомплектованность учреждения.

Деятельность работника	Кадровая укомплектованность	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора по МР		1
	Заместитель директора по СМР		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП, УТ(ЭСС)	4
	Инструкторы-методисты, включая старших		2

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

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР не реже 1 раза в 3 года, проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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

#### *I. Информационно-образовательные ресурсы:*

##### *Учебные:*

1. Официальный сайт Федерации дзюдо России <https://judo.ru/>
2. Дзюдо методика бросков и приемов 99 June  
<https://www.youtube.com/watch?v=PJWQTVMyzcQ>

##### *Дидактические:*

1. Самые зрелищные схватки в истории дзюдо [https://www.youtube.com/watch?v=eMVQ\\_FLDyY4](https://www.youtube.com/watch?v=eMVQ_FLDyY4)
2. Основные уроки дзюдо для новичков – техника бросков <https://xn----9sbbcprfjdkzb4b8a9azg.xn--p1ai/article/uroki-dzyudo-dlya-novichkov>
3. Тренируемся дома. Дзюдо <https://www.youtube.com/watch?v=wr1OCefvsWw>

##### *Контрольные и контрольно-измерительные:*

1. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
2. Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками

#### *II. Учебно-методические ресурсы:*

##### *Методические пособия:*

1. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
2. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
3. Дзюдо. Система и борьба. Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, В.М.Невзоров, Ю.М.Схаляхо. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006 г.
4. Заставная Б. перевод с английского «Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано». - Москва, 2012.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
6. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
7. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.

8. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультураи спорт, 1986. - 286 с.
9. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. -М.: ФиС, 1983. - 112 с.
10. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов - М.: ФиС 1995.- 241с. 53
11. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультураи спорт, 1984. - 144 с.

*III. Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края  
<https://kubansport.krasnodar.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
4. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
5. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>