

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
города Коврова Владимирской области
«Спортивная школа Олимпийского резерва
дзюдо, самбо имени С.М. Рыбина»

Принята
тренерским советом
МБУ ДО «СШОР дзюдо, самбо
имени С.М. Рыбина»

протокол № 4 от «10» июля 2023



Утверждаю
Директор МБУ ДО
«СШОР дзюдо, самбо
имени С.М. Рыбина»

Гусев А.В.
«10» июля 2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»

Автор составитель:
Лапшина Татьяна Евгеньевна
заместитель директора по спортивной работе

Срок реализации:
Этап начальной подготовки – 3-4 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Ковров
2023

Содержание программы

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3.	Спортивные соревнования	7
2.4.	Условия реализации программы спортивной подготовки	7
2.4.1.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Воспитательная работа	10
2.5.1.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.	Инструкторская и судейская практика	15
2.7.1.	План инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
2.8.1.	Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	16
2.8.2.	Врачебно-педагогический контроль	17
2.8.3.	План применения восстановительных средств	18
2.8.4.	План применения восстановительных средств и мероприятий	19
III.	Система контроля	21
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	21

3.2.	Оценка результатов освоения программы	23
3.2.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	23
IV.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	31
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	31
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	43
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	44
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	44
6.2.	Кадровые условия реализации программы	47
VII.	Перечень информационно-методического обеспечения программы	47

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022 г. № 1074 (далее — ФССП).

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 максимально возможного для спортсмена уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта «дзюдо» и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем Программы. Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный федеральными стандартами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен на 25% (п. 3.9 постановления администрации г. Коврова № 3219 от 28.12.2018 г.).

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, индивидуальные и теоретические занятия, восстановительные и медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21

	чемпионатам, кубкам и первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

2.3.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18	18

2.4. Условия реализации программы спортивной подготовки.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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 и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

2.4.1. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10		6		1	1
1	Общая физическая подготовка	175	208	125	141	156	175
2	Специальная физическая подготовка	12	25	83	150	208	262
3	Техническая подготовка	106	150	213	349	426	512
4	Тактическая, подготовка	7	10	29	50	51	42
5	Теоретическая подготовка	4	7	9	15	12	8
6	Психологическая подготовка	2	4	4	10	10	12
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	7	8	10
8	Инструкторская практика	-	-	2	7	13	17
9	Судейская практика	-	-	3	10	18	20
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	5	8	15	24	36
11	Восстановительные мероприятия	2	4	8	11	20	29
12	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	67	94	125
Итого:		312	416	520	832	1040	1248

2.5. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждения. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

Торжественный прием вновь поступивших в школу;
проводы выпускников;
просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
проведение тематических праздников;
встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на татами (спортивном зале) и вне его. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями спортсменов во время схваток, тренер-преподаватель может сделать вывод о форсированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий. Беседы проводятся ежеквартально.

2.5.1. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
1.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
1.2.	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	В течение года
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом	В течение года

		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)	
3.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
4.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
4.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года

4.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
------	-------------------------	--	----------------

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в спортивной школе разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов спортивной школы.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Отв. за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Зам. директора по СР	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Зам. директора по СР	1-2 раза в год

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам. директора по СР; РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной Специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Зам. директора по СР	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Зам. директора по СР; РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Зам. директора по СР; РУСАДА	1-2 раза в год

2.7. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения.

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища покоманде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с группой;
- провести подготовку своей тренировочной группы к соревнованиям;
- руководить спортсменами на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства СШОР по дзюдо;
- вести протокол схватки;
- участвовать в судействе тренировочных схваток вместе с тренером-преподавателем;
- провести судейство тренировочных схваток на татами (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;

Выпускник спортивной школы должен получить звания судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке тренеров-преподавателей и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

2.7.1. План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по самбо с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3.	Освоение обязанностей руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	Судейство соревнований в спортивных организациях.

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

2.8.1. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у спортивной школы заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счет средств на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке; средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, а также иных источников.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

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

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

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья обучающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

2.8.2. Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные, соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами,

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровым).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

По необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

2.8.3. План применения восстановительных средств.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

2.8.4. План применения восстановительных средств и мероприятий.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки

		Восстановительный массаж и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после учебно-тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки; ...

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения программы.

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

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

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

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

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			5 4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			8 7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+3 +4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			7 6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			10 9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет			
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	11.0 не более 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	10.6 не более 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	10.4 не более 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	10.2 не более 10.8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			10 8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			95 85

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя 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	10.0 не более 10.6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			105 100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	10.1 не более 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	9.8 не более 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	10.0 не более 10.6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**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	9.6	не более 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	9.8 не более 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»	

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

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

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «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 женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9.0	не более 9.6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «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 женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9.6	не более 10.1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо».

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

№	Наименование разделов и тем	Всего часов до года/свыше года
1	Теоретическая подготовка	4/7
	Физическая культура и спорт	
	Краткий обзор развития дзюдо	
	Краткие сведения о строении и функциях организма	
	Общие понятия о гигиене	
	Врачебный контроль и самоконтроль	
	Общие понятия о технике	
	Воспитательное значение обучения.	
	Общая и специальная подготовка	
	Понятие о планировании	
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	
	Морально волевая подготовка	
	Правила соревнований	
	Антидопинг	
2	Общая физическая подготовка	175/208
	Общеразвивающие упражнения без предметов	
	Упражнения с сопротивлением	
	Упражнения с предметами	
	Упражнения для развития координации движения	
	Упражнения для развития быстроты	
	Упражнения для развития силы	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
3	Специальная физическая подготовка	12/25
	Упражнения для развития силы	
	Упражнения для развития быстроты	
	Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость	
4	Техническая подготовка	106/150
	<i>Техническая подготовка в борьбе стоя.</i>	
	SHISEI - Стойки	
	SHINTAI - Передвижения	
	TAI-SABAKI - Повороты	
	KUMI-KATA - Захваты	
	KUZUSHI - Выведение из равновесия	
	UKEMI - Падения	
	De-ashi-barai - Боковая подсечка	
Hiza-guruma - Подсечка в колено под отставленную ногу		

	Sasae-tsurikomi-ashi – Передняя подсечка под выставленную ногу	
	Uki-goshi - Бросок скручиванием вокруг бедра	
	O-soto-gari - Отхват	
	O-goshi - Бросок через бедро подбивом	
	O-uchi-gari - Зацеп изнутри голенью	
	Scoi-nage - Бросок через спину с захватом руки на плечо	
	O-soto-otoshi - Задняя подножка	
	Morote-seoi-nage - Бросок через спину (плечо) с захватом	
	Ko-soto-gari- Задняя подсечка	
	Ko-uchi-gari- Подсечка изнутри	
	Koshi-guruma- Бросок через плечо с захватом шеи	
	Tsurikomi-goshi- Бросок через бедро с захватом отворота	
	Okuri-ashi-barai - Боковая подсечка в темп шагов	
	Tai-otoshi - Передняя подножка	
	Narai-goshi - Подхват бедром (под две ноги)	
	Uchi-mata - Подхват изнутри (под одну ногу)	
	Sode-tsurikomi-goshi - Бросок через бедро с обратным	
	Kouchi-gake - Одноименный зацеп изнутри голенью	
	Техническая подготовка в борьбе лежа	
	Hon-kesa-gatame - Удержание сбоку	
	Kata-gatame - Удержание с фиксацией плеча головой	
	Yoko-shiho-gatame - Удержание поперек	
	Kami-shiho-gatame - Удержание со стороны головы	
	Tate-shiho-gatame - Удержание верхом	
	Составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ	
	Kuzure-kesa-gatame - Удержание сбоку с захватом из-под руки	
	Makura-kesa-gatame - Удержание сбоку с захватом своей ноги	
	Ushiro-kesa-gatame - Обратное удержание сбоку	
	Kuzure-yoko-shiho-gatame - Удержание поперек с захватом руки	
	Kuzure-kami-shiho-gatame - Удержание со стороны головы с захватом руки	
	Kuzure-tate-shiho-gatame - Удержание верхом с захватом руки	
	Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ.	
	Изучение техники 4 КЮ.	
5	Тактическая подготовка	7/10
	O-soto-gaeshi - Контрприем от охвата или задней подножки	
	O-uchi-gaeshi - Контрприем от зацепа изнутри голенью	
	Tsubame-gaeshi - Контрприем от боковой подсечки	
	Ko-uchi-gaeshi - Контрприем от подсечки изнутри	
	Narai-goshi-gaeshi - Контрприем от подхвата бедром	
	Uchi-mata-gaeshi - Контрприем от подхвата изнутри	
	Uchi-mata-sukashi - Контрприем от подхвата изнутри	
	Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-	

	Бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame)	
	Подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame)	
	Самооборона	
	Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, спереди, сзади, шеи спереди, сзади	
6	Психологическая подготовка	2/4
	Общая	
	Специальная	
7	Контрольные мероприятия	2/3
	Тесты на общую физическую подготовку	
	Тесты на специальную физическую подготовку	
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2/5
	Углубленный медицинский осмотр	
	Ежегодный медицинский осмотр	
	Врачебно-педагогический контроль	
9	Восстановительные мероприятия	2/4
	Педагогические средства	
	Психологические средства	
	Гигиенические средства	
	Медико-биологические средства	
	Итого:	312/416

для тренировочных групп

№	Наименование разделов и тем	Всего часов до 3 лет/свыше 3 лет
1	Теоретическая подготовка	9/15
	Физическая культура и спорт	
	Краткий обзор развития дзюдо	
	Краткие сведения о строении и функциях организма	
	Общие понятия о гигиене	
	Врачебный контроль и самоконтроль	
	Общие понятия о технике	
	Воспитательное значение обучения.	
	Общая и специальная подготовка	
	Понятие о планировании	
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	
	Морально волевая подготовка	
	Правила соревнований	
	Антидопинг	
2	Общая физическая подготовка	125/141
	Общеразвивающие упражнения без предметов	
	Упражнения с сопротивлением	
	Упражнения с предметами	
	Упражнения для развития координации движения	

	Упражнения для развития быстроты	
	Упражнения для развития силы	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
	Упражнения для развития общей выносливости	
3	Специальная физическая подготовка	83/150
	Упражнения для развития силы	
	Упражнения для развития быстроты	
	Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость	
	Упражнения для развития специальной выносливости	
4	Техническая подготовка	213/349
	<i>Техническая подготовка в борьбе стоя.</i>	
	Ko-soto-gake - Зацеп снаружи голенью	
	Tsuri-goshi - Бросок через бедро с захватом пояса	
	Yoko-otoshi - Боковая подножка на пятке (седом)	
	Ashi-guruma - Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу	
	Hane-goshi - Подсад бедром и голенью изнутри	
	Narai-tsurikomi-ashi - Передняя подсечка под отставленную ногу	
	Tomoe-nage - Бросок через голову с упором стопой в живот	
	Kata-guruma - Бросок через плечи «мельница»	
	Yama-arashi - Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота	
	Hane-goshi-gaeshi - Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри	
	Morote-gari - Бросок захватом двух ног	
	Kuchiki-daoshi - Бросок захватом ноги за подколенный сгиб	
	Kibisu-gaeshi - Бросок захватом ноги за пятку	
	Seoi-otoshi - Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	
	Sumi-gaeshi - Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	
	Tani-otoshi - Задняя подножка на пятке (седом)	
	Hane-makikomi - Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо	
	Sukui-nage - Обратный переворот подсадом бедром	
	Utsuri-goshi - Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	
	O-guruma - Бросок через ногу вперед скручиванием	
	Soto-makikomi - Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо	
	Uki-otoshi - Бросок выведением из равновесия вперед	
	Te-guruma - Боковой переворот	
	Obi-otoshi - Обратный переворот с подсадом с захватом пояса	
	Daki-wakare - Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади	
	Uchi-makikomi - Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)	

O-soto-makikomi - Отхват в падении с захватом руки под плечо	
Narai-makikomi - Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо	
Uchi-mata-makikomi - Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо	
Hikkomi-gaeshi - Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху	
Tawara-gaeshi - Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху	
Техническая подготовка в борьбе лежа	
Kata-juji-jime - Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	
Gyaku-juji-jime - Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	
Nami-juji-jime - Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	
Okuri-eri-jime - Удушение сзади двумя отворотами	
Kata-ha-jime - Удушение сзади отворотом, выключая руку	
Nadaka-jime - Удушение сзади плечом и предплечьем	
Ude-garami - Узел локтя	
Ude-hishigi-juji-gatame - Рычаг локтя захватом руки между ног	
Ryote-jime - Удушение спереди кистями	
Sode-guruma-jime - Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	
Kesa-ude-hishigi-gatame - Рычаг локтя от удержания сбоку	
Kesa-ude-garami - Узел локтя от удержания сбоку	
Ude-hishigi-waki-gatame - Рычаг локтя внутрь захватом руки	
Ude-hishigi-hara-gatame - Рычаг локтя внутрь через живот	
Ude-hishigi-hiza-gatame - Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху	
Ude-hishigi-ude-gatame - Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице	
Ude-hishigi-ashi-gatame - Рычаг локтя внутрь ногой	
Tsukkomi-jime - Удушение спереди двумя отворотами	
Katate-jime - Удушение спереди предплечьем	
Sankaku-jime - Удушение захватом головы и руки ногами	
Ude-hishigi-sankaku-gatame - Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	
Ushiro-waki-gatame - Обратный рычаг локтя внутрь	
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata) - Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)	
Ude-hishigi-waki-gatame - Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо	
Ude-hishigi-hara-gatame - Рычаг локтя внутрь через живот	

	Ude-hishigi-hiza-gatame - Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху	
5	Тактическая подготовка	29/50
	Самооборона	
	Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь	
	Защита от ударов ногой снизу	
	Защита от ударов рукой сверху	
	Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi)	
	Подхват бедром (Harai-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata)	
	Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков	
	Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - отхват (O-soto-gari)	
	Боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage)	
	Тактика ведения поединка	
	Hane-goshi-gaeshi - Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри	
	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).	
	Однонаправленные комбинации	
	Разнонаправленные комбинации	
	Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ	
	Совершенствование техники 5,4 КЮ	
	Изучение техники 3 КЮ	
Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ		
6	Психологическая подготовка	4/10
	Общая	
	Специальная	
7	Контрольные мероприятия	5/7
	Тесты на общую физическую подготовку	
	Тесты на специальную физическую подготовку	
8	Инструкторская практика	2/7
	Основные методы построения тренировочного занятия:	
	Разминка	
	Основная часть	
	Заключительная часть	
9	Судейская практика	3/10
	Судейство школьных соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	

	Судейство городских соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	
	Судейство региональных соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8/15
	Углубленный медицинский осмотр	
	Ежегодный медицинский осмотр	
	Врачебно-педагогический контроль	
11	Восстановительные мероприятия	8/11
	Педагогические средства	
	Психологические средства	
	Гигиенические средства	
	Медико-биологические средства	
12	Участие в спортивных соревнованиях	31/67
	Итого:	520/832

для групп совершенствования спортивного мастерства

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	12
	Физическая культура и спорт	
	Краткий обзор развития дзюдо	
	Краткие сведения о строении и функциях организма	
	Общие понятия о гигиене	
	Врачебный контроль и самоконтроль	
	Общие понятия о технике	
	Воспитательное значение обучения.	
	Общая и специальная подготовка	
	Понятие о планировании	
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	
	Морально волевая подготовка	
	Правила соревнований	
	Физическая культура и спорт	
2	Общая физическая подготовка	156
	Общеразвивающие упражнения без предметов	
	Упражнения с сопротивлением	
	Упражнения с предметами	
	Упражнения для развития координации движения	
	Упражнения для развития быстроты	
	Упражнения для развития силы	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
	Упражнения для развития общей выносливости	
3	Специальная физическая подготовка	208
	Упражнения для развития силы	
	Упражнения для развития быстроты	

	Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость	
	Упражнения для развития специальной выносливости	
4	Техническая подготовка	426
	<i>Техническая подготовка в борьбе стоя.</i>	
	Sumi-gaeshi - Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	
	Tani-otoshi - Задняя подножка на пятке (седом)	
	Ilane-makikomi - Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо	
	Sukui-nage - Обратный переворот подсадом бедром	
	Utsuri-goshi - Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	
	O-guruma - Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу	
	Soto-makikomi - Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо	
	Uki-otoshi - Бросок выведением из равновесия вперед	
	Te-guruma - Боковой переворот	
	Obi-otoshi - Обратный переворот с подсадом с захватом пояса	
	Daki-wakare - Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади	
	Uchi-makikomi - Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)	
	O-soto-makikomi - Отхват в падении с захватом руки под плечо	
	Narai-makikomi - Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо	
	Uchi-mata-makikomi - Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо	
	Hikkomi-gaeshi - Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху	
	Tawara-gaeshi - Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху	
	<i>Техническая подготовка в борьбе лежа</i>	
	Ude-hishigi-waki-gatame - Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо	
	Ude-hishigi-hara-gatame - Рычаг локтя внутрь через живот	
	Ude-hishigi-hiza-gatame - Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху	
	Ude-hishigi-ude-gatame - Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице	
	Ude-hishigi-ashi-gatame - Рычаг локтя внутрь ногой	
	Tsukkomi-jime - Удушение спереди двумя отворотами	
	Katate-jime - Удушение спереди предплечьем	
	Sankaku-jime - Удушение захватом головы и руки ногами	
	Ude-hishigi-sankaku-gatame - Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	
	Ushiro-waki-gatame - Обратный рычаг локтя внутрь	

	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata) - Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)	
5	Тактическая подготовка	51
	Самооборона	
	Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь	
	Защита от ударов ногой снизу	
	Защита от ударов рукой сверху	
	Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi)	
	Подхват бедром (Harai-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata)	
	Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков	
	Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - отхват (O-soto-gari)	
	Боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage)	
	Тактика ведения поединка	
	Hane-goshi-gaeshi - Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри	
	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).	
	Однонаправленные комбинации	
	Разнонаправленные комбинации	
Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ		
Совершенствование техники 5,4 КЮ		
Изучение техники 3 КЮ		
6	Психологическая подготовка	10
	Общая	
	Специальная	
7	Контрольные мероприятия	8
	Тесты на общую физическую подготовку	
	Тесты на специальную физическую подготовку	
8	Инструкторская практика	13
	Основные методы построения тренировочного занятия:	
	Разминка	
	Основная часть	
	Заключительная часть	
9	Судейская практика	18
	Судейство школьных соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	
	Судейство городских соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	

	Судейство региональных соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	
	Судейство межрегиональных соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	
	Судейство всероссийских соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	24
	Углубленный медицинский осмотр	
	Ежегодный медицинский осмотр	
	Врачебно-педагогический контроль	
11	Восстановительные мероприятия	20
	Педагогические средства	
	Психологические средства	
	Гигиенические средства	
	Медико-биологические средства	
12	Участие в спортивных соревнованиях	94
	Итого:	1040

для групп высшего спортивного мастерства

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	8
	Физическая культура и спорт	
	Краткий обзор развития дзюдо	
	Краткие сведения о строении и функциях организма	
	Общие понятия о гигиене	
	Врачебный контроль и самоконтроль	
	Общие понятия о технике	
	Воспитательное значение обучения.	
	Общая и специальная подготовка	
	Понятие о планировании	
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	
	Морально-волевая подготовка	
	Правила соревнований	
	Физическая культура и спорт	
2	Общая физическая подготовка	175
	Общеразвивающие упражнения без предметов	
	Упражнения с сопротивлением	
	Упражнения с предметами	
	Упражнения для развития координации движения	
	Упражнения для развития быстроты	
	Упражнения для развития силы	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	

	Упражнения для развития общей выносливости	
3	Специальная физическая подготовка	262
	Упражнения для развития силы	
	Упражнения для развития быстроты	
	Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость	
	Упражнения для развития специальной выносливости	
4	Техническая подготовка	512
	<i>Техническая подготовка в борьбе стоя.</i>	
	Sumi-gaeshi - Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	
	Tani-otoshi - Задняя подножка на пятке (седом)	
	Hane-makikomi - Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо	
	Sukui-nage - Обратный переворот подсадом бедром	
	Utsuri-goshi - Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	
	O-guruma - Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу	
	Soto-makikomi - Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо	
	Uki-otoshi - Бросок выведением из равновесия вперед	
	Te-guruma - Боковой переворот	
	Obi-otoshi - Обратный переворот с подсадом с захватом пояса	
	Daki-wakare - Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади	
	Uchi-makikomi - Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)	
	O-soto-makikomi - Отхват в падении с захватом руки под плечо	
	Narai-makikomi - Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо	
	Uchi-mata-makikomi - Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо	
	Hikkomi-gaeshi - Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху	
	Tawara-gaeshi - Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху	
	<i>Техническая подготовка в борьбе лежа</i>	
	Ude-hishigi-waki-gatame - Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо	
	Ude-hishigi-hara-gatame - Рычаг локтя внутрь через живот	
	Ude-hishigi-hiza-gatame - Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху	
	Ude-hishigi-ude-gatame - Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице	
	Ude-hishigi-ashi-gatame - Рычаг локтя внутрь ногой	
	Tsukkomi-jime - Удушение спереди двумя отворотами	
	Katate-jime - Удушение спереди предплечьем	
	Sankaku-jime - Удушение захватом головы и руки ногами	

	Ude-hishigi-sankaku-gatame - Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	
	Ushiro-waki-gatame - Обратный рычаг локтя внутрь	
	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata) - Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)	
5	Тактическая подготовка	42
	Самооборона	
	Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь	
	Защита от ударов ногой снизу	
	Защита от ударов рукой сверху	
	Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi)	
	Подхват бедром (Harai-goshi) - подхват изнутри (Uchi-mata)	
	Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков	
	Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - отхват (O-soto-gari)	
	Боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage)	
	Тактика ведения поединка	
	Hane-goshi-gaeshi - Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри	
	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).	
	Однонаправленные комбинации	
	Разнонаправленные комбинации	
	Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ	
	Совершенствование техники 5,4 КЮ	
	Изучение техники 3 КЮ	
6	Психологическая подготовка	12
	Общая	
	Специальная	
7	Контрольные мероприятия	8
	Тесты на общую физическую подготовку	
	Тесты на специальную физическую подготовку	
8	Инструкторская практика	10
	Основные методы построения тренировочного занятия:	
	Разминка	
	Основная часть	
	Заключительная часть	
9	Судейская практика	20
	Судейство школьных соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	

	Судейство городских соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	
	Судейство региональных соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	
	Судейство межрегиональных соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	
	Судейство всероссийских соревнований в роли руководителя ковра, секретаря, арбитра, секундомериста, информатора	
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	36
	Углубленный медицинский осмотр	
	Ежегодный медицинский осмотр	
	Врачебно-педагогический контроль	
11	Восстановительные мероприятия	29
	Педагогические средства	
	Психологические средства	
	Гигиенические средства	
	Медико-биологические средства	
12	Участие в спортивных соревнованиях	125
	Итого:	1248

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

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

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

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

регистрационный № 61238)

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №1);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица №1

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

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на 1 чел.	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на 1 чел.	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на 1 чел.	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на 1 чел.	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на 1 чел.	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на 1 чел.	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на 1 чел.	-	-	-	-	-	-	1	1

13.	Тейп спортивный	штук	на 1чел.	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на 1чел.	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на 1чел.	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на 1чел.	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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 и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

VII. Перечень информационно-методического обеспечения программы.

Литературные источники:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкии В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.

5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. 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.
8. 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.
9. Дзюдо. Система и борьба. Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, В.М.Невзоров, Ю.М.Схалыхо. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006 г.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Заставная Б. перевод с английского «Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано». - Москва, 2012.
12. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
13. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
15. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. - М.: АСТ Астрель, 2003
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
17. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
19. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
20. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с. 21. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов - М.: ФиС 1995.-241с. 53
22. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
23. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.:Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
24. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.: 2003.

25. «Основы классического дзюдо» Г.П. Пархомович (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) - Пермь 1993.

26. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».

27. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва. 2008.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования РФ - <https://mil.ru>
3. Министерство спорта Кузбасса - <http://minsport-kuzbass.ru>
4. Федерация дзюдо России - <https://judo.ru/>
5. Справочно-правовая система «Гарант» - <https://www.garant.ru>
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
8. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
10. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru