

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

Утверждаю
Директор МАУ ЦСШ № 1
Ершова С.С.
« 31 » *августа* 2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта
«ДЗЮДО»

Авторы-составители:
Пастух В.П. – тренер
Кузнецов И.А. - тренер

Оглавление

I. Общие положения	3
1. Дополнительная образовательная программа	3
2. Цель программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3. Сроки реализации программы	3-4
4. Объем программы	4
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-7
6. Годовой учебно-тренировочный план	7-8
7. Календарь воспитательной работы	8-10
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
9. Планы инструкторской и судейской практики	11-13
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
III. Система контроля	13
11. Требования к результатам прохождения Программы	13-14
12. Оценка результатов освоения Программы	14
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	14-18
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	19
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	19-28
15. Учебно-тематический план	28-33
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	33
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	33
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
17. Материально-технические условия реализации Программы	33-36
18. Кадровые условия реализации Программы	37-38
19. Информационно-методические условия реализации Программы	39-40

I. Общие положения

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Таблица 1

Этап 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

4. Объём Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ЭНП-4	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4
Количество часов в неделю	4,5	6	7	8	10	10	12	16
Общее количество часов в год	234	312	364	416	520	520	624	832

5. Виды (форма) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных и смешанных занятиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дней подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Таблица 4

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

	До года	Свышегода	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	4	2	2
Отборочные	–	–	2	2
Основные	–	–	1	1
Состязания	-	-	10	15

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ЭНП-4	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4
		Недельная нагрузка в часах							
		4.5	6	7	8	10			12
		Максимальное продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	2	2	2	2
		Наполняемость групп (человек)							
		Заполняемость Организацией самостоятельно с учётом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
1	Общая физическая подготовка	131	172	182	208	104	104	106	158
2	Специальная физическая подготовка	11	16	18	21	93	93	112	178
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	42	42	56	74
4	Техническая подготовка	71	97	131	150	200	200	250	324
5	Тактическая, теоретическая	14	18	22	25	46	46	50	66

	психологическая подготовка								
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	15	15	25	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	11	12	20	20	25	16
Общее количество часов в год		234	312	364	416	520	520	624	832

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 течении года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с 	В течении года

		<p>поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; <p>формирование склонности к педагогической работе;</p>	
2	Здоровьесбережение		
2.1	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>В течении года</p>
2.2	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительный процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	<p>В течении года</p>
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	<p>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, культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.</p>	<p>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</p>	<p>В течение года</p>
3.2	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия 	<p>В течение года</p>

	и иных мероприятиях)	(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
--	----------------------	--	--

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведения мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие беседа о влиянии допинга в спорте.	1 раз в год	Мероприятия проходит в учебном классе с видео и фото фрагментами при участии медицинской сестры, информация о влиянии допинга в спорте берется из официальных источников.
	Родительское собрание- Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие беседа о влиянии допинга в спорте.	1 раз в год	Мероприятия проходит в учебном классе с видео и фото фрагментами при участии медицинской сестры, информация о влиянии допинга в спорте берется из официальных источников.
	Родительское собрание- Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно- мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса дзюдоиста, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе дзюдо.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения борьбы. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия.

Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией дзюдо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда дзюдоисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у дзюдоиста-новичка на спортивном мероприятии типа «открытый ковер». Судейская практика дает возможность дзюдоистам получить квалификацию судьи. В возрасте 14-15 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 15 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице ниже.

Календарный план инструкторской и судейской практики

Таблица 8

№ п/п	Этап подготовки	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Этапы начальной подготовки	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;	В течение года

			- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	
		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
2	Учебно-тренировочные этапы (этап спортивной специализации)	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
		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;	В течение года

			соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
--	--	--	--	--

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Таблица 9

Этап подготовки	Вид деятельности	Сроки реализации
Этап начальной подготовки	Диспансеризация	2 раз в течении года
	Спортивно-оздоровительные сборы	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Диспансеризация	2 раз в течении года
	Спортивно-оздоровительные сборы	1 раз в год

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные (испытания) по видам спортивной подготовки.
- нормативы

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта дзюдо 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»

Таблица 10

№ 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.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				

6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			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
			Не менее	

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

5.2.	лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	12	10
5.3.	Прыжок длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для Спортивных дисциплин: для юношей — «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек — «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее	
			11	11
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	100
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей — «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	Не более
			9,8	9,8
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее	
			14	14
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	125
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей — «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек — «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее	
			12	11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта дзюдо.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу начальной подготовки и учебно-тренировочному этапу.

*Этапы начальной подготовки первого и второго годах обучения
6 кю. Белый пояс.*

Таблица 12

Тачи-рэй	Приветствие стоя
Дза-рэй	Приветствие на коленях
Оби-пояс	Завязывание
Шисэй	Стойки
Аюми-аши	Передвижение обычными шагами
Цуги-аши	Передвижение приставными шагами вперёд-назад, влево-вправо, по диагонали
Тай-сабаки	Повороты (перемещения тела) на 90 ⁰ шагом, вперёд на 90 ⁰ , шагом назад на 180 ⁰ , скрестными шагами (одна вперёд, другая назад по диагонали), на 180 ⁰ скрестными шагами (одна назад, другая вперёд по диагонали), на 180 ⁰ круговым шагом вперёд, на 180 ⁰ круговым шагом назад
Кумиката	Захваты. Основной захват – рукав - отворот
Кудзуши	Выведение из равновесия
Маэ-кудзуши	Вперёд
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Маэ-миги-кудзуши	Вперёд-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперёд-влево
Хидари-кудзуши	Влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Укэми	Падения Еко (Сокухо) - укэми
Уширо (Кохо) - укэми	На бок
Маэ (Дзэнпо) – укэми	На спину
Дзэнпо-тэнкай-укэми	На живот

*Этапы начальной подготовки третьего и четвертого годах обучения
5 кю. Жёлтый пояс.*

Нагэ-вадза	Техника бросков
Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом

О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприём от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сеой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперёк
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

Специальная физическая подготовка на этапах начальной подготовки

Таблица 13

Сила	Выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.
Быстрота	Проведение поединков с быстрыми партнёрами, партнёрами лёгкими по весу.
Выносливость	Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приёмы длительное время (1-2 минуты).
Гибкость	Проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приёмов с максимальной амплитудой.
Ловкость	Выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка на этапах начальной подготовки

Таблица 14

Сила	Гимнастика – подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лёжа; сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстрота	Лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание рук в упоре лёжа за 20 с.
Выносливость	Лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивание через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с

	набивным мячом в руках, полёт-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метание теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.
Гибкость	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкость	Лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъём разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.
Спортивные игры для комплексного развития качеств	Футбол, баскетбол, волейбол.

*Учебно-тренировочные этапы (этапы спортивной специализации)
первого и второго годов обучения
4 кю. Оранжевый пояс.*

Таблица 15

Нагэ-вадза	Техника бросков
Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприём от боковой подсечки
Харай-глши-гаэши	Контрприём от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприём от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприём от подхвата изнутри скручиванием
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперёк с захватом руки

Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) первого и второго годах обучения

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

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

Таблица 16

Поединки для развития силы	На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
Поединки для развития быстроты	В ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
Поединки для развития выносливости	В ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
Поединки для развития ловкости	Поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) первого и второго годах обучения

Таблица 7

быстрота	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с местадтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, 10 кувырков вперёд на время.
ловкость	Челночный бег 3х10м, стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоём, стоя боком, спиной друг к другу.
выносливость	Бег 400 м, кросс 2-3 км.
сила	Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лёжа, поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг).
гибкость	Упражнения с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Спортивные игры для комплексного развития качеств	Футбол, баскетбол, волейбол.
--	------------------------------

Учебно-тренировочные этапы (этапы спортивной специализации) третьего и четвертого годах обучения

3 кю. Зелёный пояс.

Таблица 18

Нагэ-вадза	Техника бросков
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноимённого отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контрприём от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Ката-дзуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-дзуджи-джимэ	Удушения спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-дзуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха джимэ	Удушение сзади отворотом, включая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Каса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого годах обучения

Таблица 19

Развитие скоростно-силовых качеств	Поединки со сменой партнёров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочных этапах (этапы спортивной специализации) третьего и четвертого годах обучения

Таблица 20

Быстрота	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с.
Ловкость	Челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочерёдные наклоны вперёд, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захват; партнёр в положении упора лёжа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнёра вперёд, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.
Выносливость	Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лёжа.
Сила	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, приседания с партнёром на плечах, подъём партнёра с захватом туловища сзади, партнёр на четвереньках, подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.
Гибкость	Упражнения на мосту с партнёром, без партнёра.
Спортивные игры для комплексного развития качеств	Футбол, баскетбол, волейбол.

2 кю. Синий пояс.

Таблица 21

Нагэ-вадза	Техника бросков
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперёд скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперёд
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хикоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого годах обучения

Таблица 22

Развитие скоростно-силовых качеств	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 2 минут, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков
---	--

	(контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 2 минуты, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости	Лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушения. Стоя лицом друг к другу, захватить туловище партнёра и оторвать его от татами.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочных этапах (этапы спортивной специализации) третьего и четвертого годах обучения

Таблица 23

Быстрота	Бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивание на перекладине за 20 с, разгибание туловища лёжа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены).
Выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой.
Ловкость	Упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу, зайти за спину партнёра, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнёра с площади татами, борьба за обусловленный предмет.
Сила	Приседания, повороты, наклоны (партнёр на плечах) с партнёром весом не более 50% от веса выполняющего упражнения; поднятия партнёра захватом туловища сзади (партнёр на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лёжа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями.
Гибкость	Упражнения на борцовском мосту с партнёром, без партнёра, упражнения с резиновым амортизатором.
Спортивные игры	Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

15. Учебно-тематический план

Таблица 24

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

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:	≈ 360		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта, Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30	Сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20	Сентябрь-Октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах и дома.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 20	Октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Закаливание организма	≈ 20	Ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 40	Декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактика вида спорта	≈ 110	Сентябрь-август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 40	Январь-март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Медико-биологическое обследование	≈ 10	Февраль	Правила поведения при прохождении диспансеризации, необходимые документы для прохождения осмотра.

	Восстановительные мероприятия	≈ 20	Март	Цели и виды восстановительных мероприятий. Влияние восстановительных элементов на организм спортсмена.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈800/900		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/70	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Правила вида спорта	≈ 60/70	Сентябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 50/50	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет(МОК).
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 50/60	Октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/70	Ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний

				организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈ 60/70	Декабрь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 150/160	Сентябрь-август		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижениях высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/70	Январь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Медико-биологическое обследование	≈ 20/20	Февраль		Правила поведения при прохождении диспансеризации, необходимые документы для прохождения осмотра.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 60/70	Февраль-март		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Патриотическое воспитание	≈ 60/70	Апрель		Формирование и развитие социально значимых ценностей, гражданственности и патриотизма в процессе воспитания и обучения
Восстановительные мероприятия	≈ 50/60	Май		Цели и виды восстановительных

				мероприятий. Влияние восстановительных элементов на организм спортсмена.
--	--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам.

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

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.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы
Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

- наличие спортивного зала
- наличие тренажерного зала
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и инвентаря
- обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 25

	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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

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

Примерный перечень информационного обеспечения

<https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>

<https://minsport.gov.ru/>

1. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / СВ. Ерегина [и др.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д. Свищев [и др.], - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.
3. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005. – 95 с.
4. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. –Майкоп, 1990. – 440 с.
5. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. –СПб.:Изд-во С.-Петербургского университета, 1993. -180 с.: ил.
6. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с англ.М.Новыша. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил.
7. Табаков СЕ. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий [Текст]: Монография / СЕ. Табаков, А.А. Шахов. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 134 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста [Текст]: Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996. - 108 с.
9. Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений. –Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2008. -128 с.
10. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: Физкультураи спорт, 1979. – 128 с.