

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Олимпийские надежды»  
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)

197374, Санкт-Петербург, ул. Савушкина, дом 134, корп. 4 тел.факс (812)246-50-40

**ПРИНЯТО**

Решением Тренерского совета  
СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»

Протокол от 29.08.2023 № 5



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «дзюдо»  
Номер-код вида спорта 0350001611Я

Составитель (и):  
Шкатова А.А.  
Заместитель директора по спортивной работе –  
начальник спортивного отдела

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 №1074

**Срок реализации программы на этапах:**

|   |                   |
|---|-------------------|
| Пачальной подготовки                                  | - 4 года          |
| Учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) | - 5 лет           |
| Совершенствования спортивного мастерства              | - без ограничений |
| Высшего спортивного мастерства                        | - без ограничений |

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание

|  |  |
|--|--|
| I. Общие положения .....   | 3                                      |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....   | 3                                      |
| 2.1. Сроки реализации, возрастные границы и количество спортсменов .....   | 6                                      |
| 2.2. Объем Программы.....  | 6                                      |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....  | 6                                      |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....   | 9                                      |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы .....  | 10                                     |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....   | 11                                     |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....   | 15                                     |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....   | 16                                     |
| III. Система контроля .....  | 16                                     |
| 3.1. Требования к результатам освоения Программы .....   | 16                                     |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы .....   | 18                                     |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки..... | 18                                     |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....  | 36                                     |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу спортивной подготовки.....   | 36                                     |
| 4.1.1. Этап начальной подготовки .....   | 36                                     |
| 4.1.2. Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения).....   | 36                                     |
| 4.1.3. Учебно-тренировочный этап (3-5 год обучения).....   | 39                                     |
| 4.1.4. ССМ и ВСМ .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 4.2. Учебно-тематический план .....  | 49                                     |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....   | 49                                     |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....   | 50                                     |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....  | 50                                     |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы.....  | 54                                     |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....   | 54                                     |
| Приложение № 1 Примерный годовой учебно-тренировочный план .....   | 56                                     |
| Приложение № 2 Примерный календарный план воспитательной работы .....  | 57                                     |
| Приложение № 3 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....  | 60                                     |
| Приложение № 4 Примерный план инструкторской и судейской практики.....   | 61                                     |
| Приложение № 5 Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....   | 63                                     |
| Приложение № 6 Примерный учебно-тематический план .....  | 64                                     |

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 <sup>1</sup> (далее – ФССП), а также:

– Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023)

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 (ред. от 30.05.2023) "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 N 69795)

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 (ред. от 17.05.2023) "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679)

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.

Задачи Программы:

– организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление спортивной подготовки;

– укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены);

– обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, членов спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

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

Дзюдо (с японского языка - «мягкий путь», в России также часто используется название «путь гибкости») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71655).

травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Соревнования дзюдоистов проходят по технике борьбы (сиай) и по ката (соревнования проводятся в парах, оценивается правильность выполнения всех элементов ката).

Соревнования по форме участия в них спортсменов делятся на:

- личные;
- командные;
- лично-командные.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся:

- по олимпийской системе с утешительными встречами («Олимпийская система с утешением от полуфиналистов»);
- по олимпийской системе без утешительных встреч;
- по круговой системе;
- по смешанной системе.

Схватки дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14×14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8 × 8 метров или 10×10 метров. Если в ходе выполнения приёмов кто-либо из спортсменов оказался за пределами татами, то оцениваются только технические действия, которые были начаты внутри татами.

Во время соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо, дзюдоисты одеты в дзюдоги разного цвета — синего и белого. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок (как за приёмы, так и наказаний «сидо») по окончании основного времени начинается неограниченный по времени голденкор: борьба до первого очка или предупреждения.

### Номер вида спорта «Дзюдо» во всероссийском реестре видов спорта

|                      |                                       |     |     |   |   |   |   |   |
|----------------------|---------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| Дзюдо<br>0350001611Я |                                       |     |     |   |   |   |   |   |
|                      | весовая категория 24 кг               | 035 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|                      | весовая категория 26 кг               | 035 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 28 кг               | 035 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|                      | весовая категория 30 кг               | 035 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 32 кг               | 035 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|                      | весовая категория 34 кг               | 035 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 36 кг               | 035 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|                      | весовая категория 38 кг               | 035 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 40 кг               | 035 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|                      | весовая категория 42 кг               | 035 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 44 кг               | 035 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|                      | весовая категория 46 кг               | 035 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 48 кг               | 035 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
|                      | весовая категория 50 кг               | 035 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 52 кг               | 035 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
|                      | весовая категория 52+ кг              | 035 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|                      | весовая категория 55 кг               | 035 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 55+ кг              | 035 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 57 кг               | 035 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
|                      | весовая категория 60 кг               | 035 | 009 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
|                      | весовая категория 63 кг               | 035 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
|                      | весовая категория 63+ кг              | 035 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|                      | весовая категория 66 кг               | 035 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
|                      | весовая категория 70 кг               | 035 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
|                      | весовая категория 70+ кг              | 035 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|                      | весовая категория 73 кг               | 035 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
|                      | весовая категория 73+ кг              | 035 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 78 кг               | 035 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
|                      | весовая категория 78+ кг              | 035 | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
|                      | весовая категория 81 кг               | 035 | 016 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
|                      | весовая категория 90 кг               | 035 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
|                      | весовая категория 90+ кг              | 035 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|                      | весовая категория 100 кг              | 035 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
|                      | весовая категория 100+ кг             | 035 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
|                      | ката - группа                         | 035 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|                      | ката                                  | 035 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|                      | командные соревнования                | 035 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|                      | командные соревнования -<br>смешанные | 035 | 039 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|                      | абсолютная весовая категория          | 035 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

В спортивном дзюдо дзюдоисты разделяются на 7 весовых категорий. Для взрослых участников приняты следующие весовые категории:

| Мужчины      | Женщины     |
|--------------|-------------|
| До 60 кг     | До 48 кг    |
| 60-66 кг     | 48-52 кг    |
| 66-73 кг     | 52-57 кг    |
| 73-81 кг     | 57-63 кг    |
| 81-90 кг     | 63-70 кг    |
| 90-100 кг    | 70-78 кг    |
| Свыше 100 кг | Свыше 78 кг |

### 2.1. Сроки реализации, возрастные границы и количество спортсменов

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы спортсменов, количество спортсменов, 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

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |         |         |         |  |         |         |         |         |   |         |         |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|---------|---------|---------|--|---------|---------|---------|---------|---|---------|---------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |         |         |         | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         |         |         |         | Этап совершенствования спортивного мастерства |         |         | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | 1-й год                            | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 1-й год  | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год                                       | 2-й год | 3-й год |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5                                | 6       | 6       | 8       | 10   | 12      | 16      | 16      | 18      | 20  | 22      | 24      | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312     | 312     | 416     | 520  | 624     | 832     | 832     | 936     | 1040  | 1144    | 1248    | 1248                                |

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;
- учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к международным спортивным соревнованиям, чемпионатам России, кубкам России, первенствам

России, другим всероссийским спортивным соревнованиям и официальным спортивным соревнованиям Санкт-Петербурга, мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, мероприятия в каникулярный период и просмотрные мероприятия;

– спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные, состязания, а также спортивные соревнования, включенные в утвержденный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемый в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

|  |   |   |             |                                     |    |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|  | по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации  |   |             |                                     |    |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |    |
| 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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -   | До 60 суток |                                     |    |

### Объем соревновательной деятельности

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



## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| N<br>п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|----------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|          |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.       | Общая физическая подготовка (%)   | 54 - 60                            | 50 - 54    | 20 - 25   | 17 - 19        | 14 - 18                                       | 14 - 18                             |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (%)   | 1 - 5                              | 5 - 10     | 16 - 20   | 18 - 22        | 20 - 22                                       | 20 - 25                             |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | -          | 6 - 8   | 8 - 9          | 8 - 10  | 8 - 10                              |
| 4.       | Техническая подготовка (%)  | 30 - 38                            | 36 - 40    | 36 - 41   | 38 - 43        | 41 - 44                                       | 41 - 46                             |
| 5.       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 4 - 6                              | 4 - 6      | 8 - 9   | 8 - 9          | 7 - 8   | 5 - 6                               |
| 6.       | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | -          | 1 - 3   | 2 - 4          | 2 - 4   | 2 - 4                               |
| 7.       | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3                              | 1 - 3      | 2 - 4   | 2 - 4          | 4 - 6   | 5 - 10                              |

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с примерным годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 1) (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 Программу.

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 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 в спортивных соревнованиях.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, благоприятному влиянию спорта на личностные качества спортсменов, усиливать его положительное воздействие.

Главные задачи в занятиях со спортсменами — развитие у них гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными дзюдоистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Воспитательная работа со спортсменами проводится по единому календарному плану воспитательной работы (Приложение 2), утвержденному директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Формы воспитательной работы:

- участие в общественно значимых мероприятиях;
- организация спортивных вечеров и встреч с выпускниками Учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов;
- встречи с выдающимися спортсменами, тренерами;
- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории Учреждения и т.п.;

- участие в организации и проведении соревнований внутри Учреждения, в районе в качестве судей;

- экскурсии и культпоходы, в том числе на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;

- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов в общеобразовательных школах, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерско-преподавательский состав обязан устанавливать личные контакты с родителями спортсменов, при необходимости – с представителями образовательного учреждения.

Следует иметь в виду, что на формирование личности обучающегося оказывают следующие основные факторы:

- личность тренера-преподавателя, его поведение, внешний вид;

- организация учебно-тренировочного процесса, в том числе и оформление мест занятий;

- психо-эмоциональная атмосфера в коллективе;

- отношение к традициям;

- мотивация;

- наставничество более взрослых и квалифицированных спортсменов над более молодыми и др.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);

- групповые (с участием одной спортивной группы);

- индивидуальные (с отдельными участниками).

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

В соответствии с п 2.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в Программу включены меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, включающие следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение спортсменов и ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- ежегодная оценка уровня знаний (прохождение курса РУСАДА).

- Мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, утвержденным директором Учреждения (Приложение 3).

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга

сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и внесоревновательные периоды для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### **Определения основных терминов**

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от

ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией

Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки в соответствии с планом инструкторской и судейской практики, утвержденным директором Учреждения (Приложение 4). Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены, начиная с учебно-тренировочного этапа, должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и терминологией теории и методики физической культуры и спорта для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Спортсмены могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники дзюдо, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри Учреждения. Спортсменам, выполнившим необходимые требования, могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

Квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" (далее – квалификационная категория "юный спортивный судья") присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет. Квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" (далее – третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

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

Врачебный медико-биологический контроль предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного спортсмена в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной и (или) соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни спортсменов (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Все мероприятия проводятся в соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение 5).

## **III. Система контроля**

### **3.1. Требования к результатам освоения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки спортсмену 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.

#### **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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, 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 спортсменов, проводимой 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 спортсмена в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации наличия медицинского допуска и сертификата РУСАДА.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация проводится на основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

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

#### Нормативы общей 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                                 | количество        | не менее |         |

|  |   |                      |          |    |
|--|---|----------------------|----------|----|
|  | рук в упоре лежа на полу  | раз                  | 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 x 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 x 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 x 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 x 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»**

| № 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  | см                | не менее |         |

|   |   |                |          |      |
|---|---|----------------|----------|------|
|   | положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                  |                | +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 3 x 10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 10,0     | 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 3 x 10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 10,1     | 10,7 |
| 6.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 11       | 10   |
| 6.3.  | Прыжок в длину с места  | см             | не менее |      |

|   |  |                |          |      |
|---|--|----------------|----------|------|
|   | толчком двумя ногами                                     |                | 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 3 x 10 м                                   | с              | не более |      |
|   |  |                | 9,8      | 10,4 |
| 7.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|   |  |                | 14       | 12   |

**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»**

| N п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив      |                 |
|---|---|-------------------|---------------|-----------------|
|   |   |                   | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"  |   |                   |               |                 |
| 1.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | 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              |
| 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" |   |                   |               |                 |
| 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   |
| 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"  |   |   |          |      |
| 3.1.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с   | не более |      |
|   |   |   | 9,6      | 10,2 |
| 3.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз                                | не менее |      |
|   |   |   | 16       | 14   |
| 3.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не менее |      |
|   |   |   | 170      | 150  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" |   |   |          |      |
| 4.1.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с   | не более |      |
|   |   |   | 9,8      | 10,4 |
| 4.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз                                | не менее |      |
|   |   |   | 14       | 13   |
| 4.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не менее |      |
|   |   |   | 160      | 145  |
| 5. Уровень спортивной квалификации  |   |   |          |      |
| 5.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)             | Спортивный разряд "первый спортивный разряд"  |          |      |
| 5.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)          | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" |          |      |



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

| № п/п  | У<br>п<br>р<br>а<br>н<br>ж<br>и<br>н<br>ц<br>е<br>н<br>н<br>и<br>з<br>я<br>м<br>е<br>р<br>е<br>н<br>и<br>я   | Норматив |         |
|--|--|----------|---------|
|  |  | мужчины  | женщины |
| <p>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"</p> |  |          |         |
|  | П<br>о<br>д<br>т<br>я<br>г<br>и<br>в<br>к<br>а<br>н<br>л<br>и<br>и<br>е<br>с<br>з<br>с<br>в<br>т<br>и<br>в<br>с<br>о<br>р<br>а<br>р<br>л<br>а<br>е<br>з<br>ж<br>а<br>н<br>а<br>н<br>и<br>з | не менее |         |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | К<br>О<br>Й<br>П<br>Е<br>Р<br>Е<br>К<br>Л<br>А<br>Д<br>И<br>Н<br>Е<br>9<br>0<br>С<br>М  |  |  |
|  | П<br>О<br>Д<br>Т<br>Я<br>Г<br>И<br>В<br>А<br>Н<br>И<br>Е<br>И<br>З<br>В<br>И<br>С<br>А<br>Н<br>А<br>В<br>Ы<br>С<br>О<br>К<br>О<br>Й<br>П<br>Е<br>Р<br>Е<br>К<br>Л<br>А<br>Д<br>И<br>Н |  |  |

|  |  |   |          |
|--|--|---|----------|
|  | е  |   |          |
|  | С<br>г<br>и<br>б<br>а<br>н<br>и<br>е<br>и<br>р<br>а<br>з<br>г<br>и<br>б<br>л<br>и<br>ч<br>е<br>с<br>т<br>в<br>о<br>р<br>а<br>з<br>п<br>о<br>р<br>е<br>л<br>е<br>ж<br>а<br>н<br>а<br>п<br>о<br>л<br>у | к<br>о<br>л<br>и<br>ч<br>е<br>с<br>т<br>в<br>о<br>р<br>а<br>з | не менее |
|  | Н<br>а<br>к<br>л<br>о<br>н<br>в<br>п<br>е<br>р<br>е<br>д<br>и<br>з<br>п<br>о   |   | с<br>м   |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
|  | Л<br>О<br>Ж<br>е<br>н<br>и<br>я<br>с<br>т<br>о<br>я<br>н<br>а<br>г<br>и<br>м<br>н<br>а<br>с<br>т<br>и<br>ч<br>е<br>с<br>к<br>о<br>й<br>с<br>к<br>а<br>м<br>ь<br>е<br>(<br>о<br>т<br>у<br>р<br>о<br>в<br>н<br>я<br>с<br>к<br>а<br>м<br>ь<br>и |          |  |
| 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" |  |          |  |
|  | П<br>к   | не менее |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | О<br>Л<br>И<br>Ч<br>Е<br>С<br>Т<br>В<br>А<br>Н<br>О<br>Р<br>А<br>З<br>И<br>З<br>В<br>И<br>С<br>А<br>Л<br>Е<br>Ж<br>А<br>Н<br>А<br>Н<br>И<br>З<br>К<br>О<br>Й<br>П<br>Е<br>Р<br>Е<br>К<br>Л<br>А<br>Д<br>И<br>Н<br>Е<br>О<br>С<br>М |  |  |
|  | П<br>О<br>Д<br>Т<br>Я<br>Г<br>И<br>В<br>А<br>Н<br>И  |  |  |

|  |  |  |          |
|--|--|--|----------|
|  | е<br>и<br>з<br>в<br>и<br>с<br>а<br>н<br>а<br>в<br>ы<br>с<br>о<br>к<br>о<br>й<br>п<br>е<br>р<br>е<br>к<br>л<br>а<br>д<br>и<br>н<br>е      |  |          |
|  | С<br>г<br>и<br>б<br>а<br>н<br>и<br>е<br>и<br>р<br>а<br>з<br>г<br>и<br>б<br>а<br>н<br>и<br>е<br>р<br>у<br>к<br>в<br>у<br>п<br>о<br>р<br>е |  | не менее |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | л<br>е<br>ж<br>а<br>н<br>а<br>п<br>о<br>л<br>у  |          |  |
|  | Н<br>а<br>к<br>л<br>о<br>н<br>в<br>п<br>е<br>р<br>е<br>д<br>и<br>з<br>п<br>о<br>л<br>о<br>ж<br>е<br>н<br>и<br>я<br>с<br>т<br>о<br>я<br>н<br>а<br>г<br>и<br>м<br>н<br>а<br>с<br>т<br>и<br>ч<br>е<br>с<br>к<br>о<br>й<br>с<br>к | не менее |  |
|  |   |          |  |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | а<br>м<br>ь<br>е<br>(<br>о<br>т<br>у<br>р<br>о<br>в<br>н<br>я<br>с<br>к<br>а<br>м<br>ь<br>и |          |  |
| <p>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"</p> |   |          |  |
|  | Ч<br>е<br>л<br>н<br>о<br>ч<br>н<br>ы<br>й<br>с<br>б<br>е<br>г<br>з<br>х<br>1<br>0<br>м      | не более |  |
|  | П<br>к<br>о<br>д<br>л<br>н<br>и<br>ч<br>е<br>с<br>т<br>в<br>и<br>в<br>о<br>р<br>т           | не менее |  |



|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | у а<br>л з<br>о в<br>и щ<br>а и<br>з п<br>о л<br>о ж<br>е н<br>и я<br>л е<br>ж а<br>н а<br>с п<br>и н<br>е (<br>з а<br>з о<br>с |          |  |
|  | П р<br>ы ж<br>о к<br>в д<br>л и<br>н у<br>с м<br>е с<br>т а<br>т  | не менее |  |
|  | с м   |          |  |

|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
|   | О<br>Л<br>Ч<br>К<br>О<br>М<br>Д<br>В<br>У<br>М<br>Я<br>Н<br>О<br>Г<br>А<br>М<br>И  |          |  |
| <p>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"</p> |  |          |  |
|   | Ч<br>е<br>л<br>н<br>о<br>ч<br>н<br>ы<br>й<br>с<br>б<br>е<br>г<br>з<br>х<br>1<br>0<br>м   | не более |  |
|   | П<br>о<br>д<br>о<br>л<br>н<br>и<br>и<br>м<br>ч<br>е<br>н<br>с<br>т<br>и<br>т<br>е<br>в<br>т<br>о<br>р<br>у<br>р<br>а<br>з<br>в | не менее |  |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | И<br>Щ<br>а<br>и<br>з<br>п<br>о<br>л<br>о<br>ж<br>е<br>н<br>и<br>я<br>л<br>е<br>ж<br>а<br>н<br>а<br>с<br>п<br>и<br>н<br>е<br>(<br>з<br>а<br>з<br>о<br>с |          |  |
|  | П<br>р<br>ы<br>ж<br>о<br>к<br>в<br>д<br>л<br>и<br>н<br>у<br>с<br>м<br>е<br>с<br>т<br>а<br>т<br>о<br>л<br>ч<br>к   | не менее |  |
|  | с<br>м  |          |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | о<br>м<br>д<br>в<br>у<br>м<br>я<br>н<br>о<br>г<br>а<br>м<br>и |  |  |
| 5. Уровень спортивной квалификации       |   |  |  |
| Спортивное звание "мастер спорта России" |   |  |  |

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

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

###### **4.1.1. Этап начальной подготовки**

###### **Технико-тактическая подготовка**

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях

перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma.
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом — Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa Ude-Hishigi Gatame

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

**Ловкости:** выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств.

**Силы:** - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

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

**Ловкости:** челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** кросс 800 м; плавание 25 м.

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

### **Теоретическая подготовка**

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

**Этикет в дзюдо.** Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением.

**История возникновения дзюдо в Японии.** Первый чемпионат Российской федерации.

**Запрещенные приемы в дзюдо.** В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске

падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загиб руки за спину, болевые приемы на кисть.

Правила дзюдо. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

#### 4.1.2. Учебно-тренировочный этап

##### 1-й год обучения

##### Технико-тактическая подготовка

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame

Самооборона. Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Тактика проведения технико-тактических действий. *Однонаправленные*

*комбинации* – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьба, масштаб соревнований); цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

#### **Общая физическая подготовка**

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

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

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

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

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их



сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### **Теоретическая подготовка**

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Основы техники. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо. Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### **2-й год обучения**

#### **Технико-тактическая подготовка**

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактика проведения технико-тактических действий. Однонаправленные комбинации. Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке,

зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации. Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

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

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

### **Общая физическая подготовка**

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке,

лазанье по канату 5 м. С помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

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

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

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

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки – 1,5-3 км.

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

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

### **Теоретическая подготовка**

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность,

находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

### **3-й год обучения**

#### **Технико-тактическая подготовка**

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные – равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски – Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью – Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) – Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена – SeoI Otoshi
4. Передний переворот – Sukui Nage
5. Обратный бросок через бедро – Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо – Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия – Uki Ooshi
9. Задняя подножка – O Soto Otoshi
10. Боковой переворот – Te Guruma

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо – Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху – Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем – Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, - Ude

Hishigi UdeGatame

7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами – Tsukomi Jime

Тактика проведения технико-тактических действий. *Однонаправленные комбинации.* Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, под сад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации. Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

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

Тактика участия в соревнованиях. Цель, средства для достижения цели,

реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты – проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости – проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

#### 4-й год обучения

##### Технико-тактическая подготовка

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

Броски – Nage Waza.

1. Отхват под две ноги назад – O Soto Guruma
2. Подножка вперед седом – Uki Waza
3. Подножка вперед через туловище – Yoko Wakare
4. Бросок через грудь скручиванием – Yoko Guruma
5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро – Ushiro Goshi
6. Бросок через грудь прогибом – Ura-Nage
7. Выведение из равновесия заведением назад – Sumi Otoshi
8. Боковая подсечка с падением – Yoko Gake

Комбинации – Renzoku Waza

1. Uchi Gari – Tai Otoshi
  2. Ko Uchi Gari – Seoi Nage
  3. Ko Uchi Gari – O Uchi Gari
- Контрдействия – Kaeshi Waza

1. Harai Goshi – Ushiro Goshi
2. Ushi Mata - Tai Otoshi
3. Seoi Nage – Te Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо – Kannuki – Gatame
2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху – Aiji- Makikomi
3. Удушающий в стойке предплечьем – Tomoe-Jime

Самооборона. Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

Однонаправленные комбинации. Подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри – бросок с обратным захватом ног, отхват – бросок через грудь, подсад бедром сзади – бросок через грудь, бросок через спину –

боковой переворот, подсад голенью спереди – бросок через голову, подсечка изнутри – зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия. Бросок через бедро – бросок через грудь, зацеп снаружи – бросок через спину, бросок через плечи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – передняя подножка, подсечка изнутри – бросок через плечи.

Тактика ведения поединка. *Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке*: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчики, правостойчики, темповики). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

### **Специальная физическая подготовка**

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

### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

#### **4.1.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

##### **Технико-тактическая подготовка**

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

##### *Специальная физическая подготовка*

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

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

##### *Общая физическая подготовка*

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

##### *Теоретическая подготовка*

Возрастные периоды подготовки дзюдоистов. Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

Динамика формирования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем,



эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

Планирование спортивной подготовки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла.

Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста. Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности. Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения. Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом, утвержденным директором Учреждения (Приложение 6).

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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 участие 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**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

| № п/п  | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| 1.   | Амортизаторы резиновые  | штук              | 20                 |
| 2.   | Брусья  | штук              | 3                  |
| 3.   | Весы электронные медицинские (до 150 кг)                      | штук              | 2                  |
| 4.   | Гантели переменной массы (до 20 кг)                           | 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.   | Листы "татами" для дзюдо                                      | штук              | 72                 |
| 10.  | Манекен тренировочный   | штук              | 6                  |
| 11.  | Мат гимнастический для отработки бросков                      | штук              | 8                  |
| 12.  | Полусфера балансировочная                                     | штук              | 8                  |
| 13.  | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)                   | штук              | 2                  |
| 14.  | Скамья для пресса   | штук              | 1                  |
| 15.  | Стенка гимнастическая (секция)                                | штук              | 3                  |
| 16.  | Турник навесной на гимнастическую стенку                      | штук              | 3                  |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.  | Велозргомметр   | штук              | 2                  |
| 25.  | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц       | штук              | 1                  |
| 26.  | Тренажер эллиптический  | штук              | 2                  |
| 27.  | Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг) | штук              | 1                  |

## Обеспечение спортивной экипировкой

| №<br>п/п | Наименование  | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                            |  |                            |                |                            |  |                            |   |                            |
|----------|---|----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|----------------|----------------------------|--|----------------------------|---|----------------------------|
|          |   |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                            |                |                            | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                            | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                            |
|          |   |                      |                      |                              |                            | До двух лет  |                            | Свыше двух лет |                            |  |                            |   |                            |
|          |   |                      |                      | количество                   | срок эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок эксплуатации<br>(лет) | количество     | срок эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок эксплуатации<br>(лет) |
| 1.       | Кимоно для дзюдо<br>белое<br>("дзюдога": куртка и<br>брюки)                                   | комплект             | на<br>занимающегося  | -                            | -                          | 1  | 2                          | -              | -                          | -  | -                          | -   | -                          |
| 2.       | Кимоно для дзюдо<br>белое<br>для спортивных<br>соревнований<br>("дзюдога": куртка и<br>брюки) | комплект             | на<br>занимающегося  | -                            | -                          | -  | -                          | 1              | 2                          | 1  | 2                          | 1   | 2                          |
| 3.       | Кимоно для дзюдо<br>синее<br>("дзюдога": куртка и<br>брюки)                                   | комплект             | на<br>занимающегося  | -                            | -                          | 1  | 2                          | -              | -                          | -  | -                          | -   | -                          |
| 4.       | Кимоно для дзюдо<br>синее<br>для спортивных<br>соревнований<br>("дзюдога": куртка и<br>брюки) | комплект             | на<br>занимающегося  | -                            | -                          | -  | -                          | 1              | 2                          | 1  | 1                          | 1   | 1                          |
| 5.       | Костюм весогоночный   | штук                 | на<br>занимающегося  | -                            | -                          | -  | -                          | -              | -                          | 1  | 1                          | 1   | 1                          |
| 6.       | Костюм спортивный   | штук                 | на<br>занимающегося  | -                            | -                          | -  | -                          | -              | -                          | 1  | 1                          | 1   | 1                          |

|     |                                 |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.  | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8.  | Кроссовки                       | пар  | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9.  | Куртка зимняя утепленная        | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Пояс для дзюдо                  | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Сумка спортивная                | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 12. | Тапки спортивные                | пар  | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Тейп спортивный                 | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Футболка                        | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Шапка спортивная                | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Шорты спортивные                | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу Учреждения, реализующего Программу:

– 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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

– для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023)
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 (ред. от 30.05.2023) "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 N 69795)

4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 (ред. от 17.05.2023) "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679)

5. Приказ Минспорта России от 24.11.2022 N 1074 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71655)

6. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»

7. Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 20.06.2023)

8. Единая всероссийская спортивная классификация.

9. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003ю – 112 с.

10. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.

11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru/>;
7. Федерация дзюдо Санкт-Петербурга <http://www.spbjudo.com/>

### Приложение № 1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и<br>иные мероприятия   | Этапы и годы подготовки   |         |         |         |  |         |         |         |         |   |         |         |                                     |
|------------------------------|---|---|---------|---------|---------|--|---------|---------|---------|---------|---|---------|---------|-------------------------------------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |         |         |         | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |         |         |         |         | Этап совершенствования спортивного мастерства |         |         | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |   | 1-й год   | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 1-й год  | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год                                       | 2-й год | 3-й год |                                     |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |         |         |         |  |         |         |         |         |   |         |         |                                     |
|                              |   | 4,5   | 6       | 6       | 8       | 10   | 12      | 16      | 16      | 18      | 20  | 22      | 24      | 24                                  |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |         |         |         |  |         |         |         |         |   |         |         |                                     |
|                              |   | 2   | 2       | 2       |         | 3  | 3       | 3       | 3       | 3       | 4   | 4       | 4       | 4                                   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |         |         |         |  |         |         |         |         |   |         |         |                                     |
|                              |   | 20  |         |         |         | 12   |         |         |         |         | 2   |         |         | 2                                   |
| 1.                           | Общая физическая подготовка   | 128   | 185     | 185     | 245     | 218  | 262     | 299     | 299     | 336     | 280   | 308     | 336     | 336                                 |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка   | 9   | 76      | 76      | 102     | 145  | 228     | 268     | 268     | 299     | 384   | 423     | 461     | 461                                 |
| 3.                           | Спортивные соревнования   | 0   | 8       | 8       | 11      | 20   | 87      | 100     | 100     | 111     | 145   | 152     | 167     | 167                                 |
| 4.                           | Техническая подготовка  | 84  | 30      | 30      | 39      | 83   | 87      | 103     | 103     | 106     | 104   | 114     | 124     | 124                                 |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 9   | 5       | 5       | 8       | 20   | 36      | 26      | 26      | 28      | 45  | 57      | 62      | 62                                  |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика   | 0   | 0       | 0       | 0       | 15   | 14      | 18      | 18      | 28      | 41  | 45      | 49      | 49                                  |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4   | 8       | 8       | 11      | 19   | 14      | 18      | 18      | 28      | 41  | 45      | 49      | 49                                  |
| Общее количество часов в год |   | 234   | 312     | 312     | 416     | 520  | 624     | 832     | 832     | 936     | 1040  | 1144    | 1248    | 1248                                |



## Приложение № 2. Примерный календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                          | В течение года   |
| 1.3.  | Профориентация  | Посещение дней открытых дверей, встреч со спортсменами и тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта  | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>  | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы спортсменов:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции спортивного врача</li> <li>- просмотр видеофильмов о необходимости правильного восстановления</li> </ul>  | В течение года   |
| 2.3   | Правильное питание  | Лекции и семинарские занятия нутрициолога,  | В течение года   |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | спортивного врача   |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |   |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением   | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том Учреждением.  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов.                    | В течение года |
| 5.   | <b>Безопасность жизнедеятельности</b>   |   |                |
| 5.1. | Теоретическая подготовка (создание условий формирования у спортсменов системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности,                | – Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь- друг ивраг в повседневной жизни».<br>– Беседа об использовании светоотражающих элементов. Встреча инспектором ГИБДД.<br>– Всероссийская добровольная просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете»<br>Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона.<br>– Встречи с представителями: МЧС России.<br>– Просмотр социальных роликов. | В течение года |

|     |  |  |                |
|-----|--|--|----------------|
|     | мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности, любви к своей Родине)   |  |                |
| 6.  | <b>Работа с родителями</b>   |  |                |
| 6.1 | Теоретическая подготовка (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса) | Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики.<br>Индивидуальные консультации с родителями.<br>Групповое и индивидуальное профконсультирование.<br>Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.<br>Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.<br>Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения.<br>Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами». | В течение года |

### Приложение № 3. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки  | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению<br>Ответственный за проведение   |
|---|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | Веселые старты «Честная игра»  | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.<br><i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель  |
|   | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  | 1 раз в год      | <i>Ответственный:</i> ответственный за антидопинговое обеспечение, тренер-преподаватель   |
|   | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                       | 1 раз в полгода  | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)<br><i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель |
|   | Антидопинговая викторина «Играй честно»  | по назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях в Учреждении,<br><i>Ответственный за антидопинговое обеспечение</i>   |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования<br><i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель   |
|   | Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                       | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов<br><i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования<br><i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель   |
|   | Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.<br><i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</i>  |

### Приложение № 4. Примерный план инструкторской и судейской практики

| Тип занятия  | Тема                                      | Ответственный        | Рекомендации по проведению   | Сроки                     |
|--|---|----------------------|--|---------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>   |   |                      |  |                           |
| Теоретические занятия  | Специальная спортивная экипировка         | Тренер-преподаватель | Научить спортсменов бережно относиться к инвентарю, инструктаж по технике безопасности при занятиях дзюдо  | сентябрь, октябрь, ноябрь |
|  | Возрастные группы спортсменов             | Тренер-преподаватель | Сформировать у спортсменов знания о разделении участников соревнований на возрастные группы, согласно правилам вида спорта. Научить определять свою возрастную группу согласно правилам вида спорта.<br>Правила вида спорта «дзюдо»  | декабрь, январь, февраль  |
|  | Спортивные разряды                        | Тренер-преподаватель | Сформировать знание о существовании спортивных разрядов, условия их выполнения. Домашнее задание по определению выполненного разряда на основании результата на соревнованиях<br>ЕВСК: <a href="https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38362/">https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38362/</a>   | март, апрель, май         |
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>   |   |                      |  |                           |
| Теоретические занятия  | Техника безопасности                      | Тренер-преподаватель | Знать и соблюдать технику безопасности в зале и вспомогательных помещениях.  | июнь-август               |
|  | Терминология<br>Методы построения занятий | Тренер-преподаватель | Овладеть принятой в дзюдо терминологией, командами.<br>Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.   | сентябрь, октябрь         |
|  | Специальные упражнения                    | Тренер-преподаватель | Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять.<br>Знать и уметь выполнять специальные упражнения для дзюдоистов.  | ноябрь                    |
| Практические занятия   | Инструкторская практика                   | Спортсмен            | Участие в проведении тренировок с группами начальной подготовки  | апрель, май               |
|  | Судейская практика                        | Спортсмен            | Участие в организации соревнований, подготовке соревнований, размещении стартовых и итоговых протоколов<br>Привлекать спортсменов к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.<br>Получение судейской категории «Юный судья» к 5 году прохождения тренировочного этапа | ноябрь-март               |
| <b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b> |   |                      |  |                           |
| Теоретические занятия  | Решения по результатам выступления        | Тренер-преподаватель | Сформировать знание о вариантах решения на соревнованиях   | июнь, июль                |
|  | Протесты и дисквалификации                | Тренер-преподаватель | Сформировать знания о правилах подачи протеста<br>Профилактика нарушений, влекущих за собой дисквалификацию  | август, сентябрь          |

|                      |                         |           |   |             |
|----------------------|-------------------------|-----------|---|-------------|
| Практические занятия | Инструкторская практика | Спортсмен | Участие в проведении тренировок с группами начальной подготовки   | апрель, май |
|                      | Судейская практика      | Спортсмен | Участие в организации соревнований, подготовки дистанции, размещении стартовых и итоговых протоколов<br>Получение судейской категории | ноябрь-март |

**Приложение № 5. Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

| Наименование   | Тип мероприятия   | Ответственный                                   | Рекомендации по проведению | Сроки                     |
|--|---|---|----------------------------|---------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>   |   |   |                            |                           |
| УМО  | Обследование  | Тренер-преподаватель и (или)<br>врач Учреждения | Савушкина 134 корп.4       | 1 раз в 12 месяцев        |
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>   |   |   |                            |                           |
| УМО  | Обследование для спортсменов со 2 спортивным разрядом и ниже                  | Тренер-преподаватель и (или)<br>врач Учреждения | Савушкина 134 корп.4       | 1 раз в 12 месяцев        |
| УМО  | Обследование для спортсменов с 1 спортивным разрядом и выше                   | Тренер-преподаватель и (или)<br>врач Учреждения | наб. реки Фонтанки, 18     | 1 раз в 12 месяцев        |
| Процедуры массажа, физиотерапия, и др.   | Восстановительные мероприятия для спортсменов со 2 спортивным разрядом и ниже | Тренер-преподаватель и (или)<br>врач Учреждения | Савушкина 134 корп.4       | По назначению специалиста |
| Процедуры массажа, физиотерапия, и др.   | Восстановительные мероприятия для спортсменов со 1 спортивным разрядом и выше | Тренер-преподаватель и (или)<br>врач Учреждения | наб. реки Фонтанки, 18     | По назначению специалиста |
| <b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b> |   |   |                            |                           |
| УМО  | Обследование  | Тренер-преподаватель и (или)<br>врач Учреждения | наб. реки Фонтанки, 18     | 1 раз в 6 месяцев         |
| Процедуры массажа, физиотерапия, и др.   | Восстановительные мероприятия   | Тренер-преподаватель и (или)<br>врач Учреждения | наб. реки Фонтанки, 18     | По назначению специалиста |

### Приложение № 6. Примерный учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | ≈ 14/20                     | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                            | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20                     | август           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |



|   |   |           |                 |  |
|---|---|-----------|-----------------|--|
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 14/20   | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
|   | ...   | ...       | ...             | ...  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |                 |  |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 70/107  | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|   | История возникновения олимпийского движения   | ≈ 70/107  | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107  | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈ 70/107  | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈ 70/107  | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | ≈ 70/107  | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|   | Психологическая подготовка  | ≈ 60/106  | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            | ≈ 60/106  | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта   | ≈ 60/106  | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|   | ...   | ...       | ...             | ...  |

|   |  |   |             |   |
|---|--|---|-------------|---|
|   | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b>                             |             |   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200                                     | сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.  |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                               | ≈ 200                                     | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|   | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|   | Восстановительные средства и мероприятия   | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|   | ...  | ...                                       | ...         | ...   |
| Этап  | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>  | <b>≈ 600</b>                              |             |   |

|                                      |   |  |          |   |
|--------------------------------------|---|--|----------|---|
| высшего<br>спортивного<br>мастерства | Физическое,<br>патриотическое,<br>нравственное, правовое и<br>эстетическое воспитание в<br>спорте. Их роль и<br>содержание в спортивной<br>деятельности | ≈ 120  | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                      | Социальные функции<br>спорта  | ≈ 120  | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                      | Учет соревновательной<br>деятельности, самоанализ<br>обучающегося   | ≈ 120  | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                      | Подготовка обучающегося<br>как многокомпонентный<br>процесс   | ≈ 120  | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                      | Спортивные соревнования<br>как функциональное и<br>структурное ядро спорта  | ≈ 120  | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|                                      | Восстановительные<br>средства и мероприятия   | в переходный период<br>спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|                                      | ...   | ...  | ...      |   |