

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Факел»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО
«Спортивная школа «Факел»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Факел»
П.Н. Никитин

Протокол № 05 от 21 августа 2023 г.

Приказ № 19-ОД от 21 августа 2023 г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 21 декабря 2022 г. № 1305,
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 24.11.2022г. № 1074*

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	4 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

г. Бугульма, Республика Татарстан
2023 год

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Факел»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО
«Спортивная школа «Факел»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Факел»
_____ П.Н. Никитин

Протокол № 05 от 21 августа 2023 г.

Приказ № 19-ОД от 21 августа 2023 г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 21 декабря 2022 г. № 1305,
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 24.11.2022г. № 1074*

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	4 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

г. Бугульма, Республика Татарстан
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»	6
2.1	Сроки, объемы, виды (формы), режим обучения	6
2.2	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.3	Календарный план воспитательной работы	13
2.4	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.5	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.6	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	18
3.2	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	20
3.3	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»	29
4.1	Содержание рабочей программы	29
4.2	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	52
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»	54
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	55
6.1	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	55
6.2	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	56
6.3	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	59
Информационно-методические условия реализации программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		59

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо - дословно «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю- дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882 году.

Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера или инструктора.

При разучивании приемов на татами может находиться не более шести пар.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

Ката - это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов.

Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ).

Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката, по первым 5 из которых, проводятся чемпионаты Мира и Европы:

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);
3. КОДОКАН-Г ОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);
5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);
6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЁКУ - ДЗЭНЪЁ-КОКУМИН-Т АЙИКУ-НО-КАТ А (Ката физической культуры).

При проведении соревнований по Ката каждому спортсмену-дзюдоисту, демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса спортсмены занимают соответствующие места.

Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Дзюдо (ката)	0680082811 Я

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071), Постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 г. №853 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022г. № 1305.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта России 24.11.2022 г. № 1074 (далее – ФССП).

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

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

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

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

2.1. Сроки, объемы, виды (формы), режим обучения

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

(указывается с учетом пункта 1.2.1. ФССП, приложений № 1 к ФССП, Постановления КМ РТ от 25.09.2018 г. №853)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)				
			до года обучения		свыше года обучения		
Этап начальной подготовки	4	7					
			15	14			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	T1	T2	T3	T4	T5
			12	12	10	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6				
Спортивно – оздоровительные группы (СОГ)	не ограничивается	не ограничивается	15				

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Спортивно – оздоровительные группы (СОГ) организованы в спортивной школе с целью сохранения резерва обучающихся. Резерв обучающихся спортивной школы – резервный состав обучающихся, формируемый при комплектовании учебных групп и формировании списка обучающихся на учебно – тренировочный год в целях

сохранения постоянного фактического количества обучающихся, согласно муниципального задания в течение всего учебно – тренировочного года.

Содержание спортивно – оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно – оздоровительный этап не распространяются требования ФССП.

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(указывается с учетом пункта 1.2.2. ФССП, приложений № 2 к ФССП, Постановления КМ РТ от 25.09.2018 г. №853)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									СОГ
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года обучения	Свыше года обучения	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	ССМ1	ССМ2	
Количество часов в неделю	6	9	10	12	14	16	18	20	22	4
Общее количество часов в год	312	468	520	624	728	832	936	1040	1144	208

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

- учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-

тренировочном графике;

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 3 к ФССП)

Таблица №3

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

- спортивные соревнования.

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 4 к ФССП)

Таблица №4

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

			специализации)		спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	4	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Режим учебно – тренировочного процесса составляется спортивной школой для каждой учебно – тренировочной группы с учётом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и отображается в расписании каждой группы на каждый учебно – тренировочный год, в том числе посредством цифровой платформы АИС «Мой спорт».

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (указывается с учетом пункта 1.2.4. ФССП, приложений № 5 к ФССП)

Таблица №5

N 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	54 - 60	50 - 54	20 - 25	17 - 19	14 - 18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1 - 5	5 - 10	16 - 20	18 - 22	20 - 22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6 - 8	8 - 9	8 - 10
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 38	36 - 40	36 - 41	38 - 43	41 - 44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	8 - 9	8 - 9	7 - 8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6

	контроль (%)				
--	--------------	--	--	--	--

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
(в часах)**

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
Недельная нагрузка в часах		6	9	9	9
1	Общая физическая подготовка	176	245	245	245
2	Специальная физическая подготовка	14	24	24	24
3	Спортивные соревнования	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	97	169	169	169
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	18	24	24	24
5.1	тактическая подготовка	9	8	8	8
5.2	теоретическая подготовка	9	8	8	8
5.3	психологическая подготовка	9	8	8	8
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	-	-	-
6.1	инструкторская практика	-	-	-	-
6.2	судейская практика	-	-	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	7	6	6	6
7.1	медицинские, медико-биологические	3	3	3	3
7.2	восстановительные мероприятия	-	-	-	-
7.3	тестирование и контроль	4	3	3	3
ИТОГО		312	468	468	468

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Недельная нагрузка в часах		10	12	14	16	18
1	Общая физическая подготовка	125	140	182	165	180
2	Специальная физическая подготовка	100	120	141	170	185
3	Спортивные соревнования	32	38	49	67	75
4	Техническая подготовка	206	255	264	329	383
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	42	51	58	67	75
5.1	тактическая подготовка	14	17	19	22	25
5.2	теоретическая подготовка	14	17	20	23	25
5.3	психологическая подготовка	14	17	19	22	25
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	5	7	19	17	19
6.1	инструкторская практика	2	3	9	8	9
6.2	судейская практика	3	4	10	9	10
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	10	13	15	17	19
7.1	медицинские, медико-биологические	5	6	7	8	9
7.2	восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-
7.3	тестирование и контроль	5	7	8	9	10

ИТОГО	520	624	728	832	936
--------------	------------	------------	------------	------------	------------

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки	ССМ 1	ССМ 2
	Недельная нагрузка в часах	20	22
1	Общая физическая подготовка	156	180
2	Специальная физическая подготовка	228	243
3	Спортивные соревнования	84	92
4	Техническая подготовка	436	480
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	73	80
5.1	тактическая подготовка	24	26
5.2	теоретическая подготовка	25	27
5.3	психологическая подготовка	24	27
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	21	23
6.1	инструкторская практика	11	11
6.2	судейская практика	10	12
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	42	46
7.1	медицинские, медико-биологические	21	23
7.2	восстановительные мероприятия	-	-
7.3	тестирование и контроль	21	23
ИТОГО		1040	1144

Годовой учебно-тренировочный план спортивно – оздоровительных групп (в часах)

Таблица №9

№ п/п	Виды подготовки	Не ограничивается
	Недельная нагрузка в часах	4
1	Общая физическая подготовка	122
2	Специальная физическая подготовка	48
3	Спортивные соревнования	6
4	Техническая подготовка	18
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	9
5.1	тактическая подготовка	3
5.2	теоретическая подготовка	3
5.3	психологическая подготовка	3
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	
6.1	инструкторская практика	
6.2	судейская практика	
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	5
7.1	медицинские, медико-биологические	2
7.2	восстановительные мероприятия	-
7.3	тестирование и контроль	3
ИТОГО		208

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

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

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

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица №10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий; - проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
Здоровье сбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;	В течение года

		- просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Республики Татарстан, Бугульминского района; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.). Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника», «Сабантуй» и т.д.	В течение года
Развитие творческого мышления			
1	Теоретическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года
2	Практическая подготовка	Организация и участие в пришкольном летнем лагере для спортсменов спортивной школы.	Июнь

Календарный план воспитательной работы составлен спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее - гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

Таблица №11

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки, СОГ		
Весёлые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий (программа), фото и видео
Онлайн - обучение «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

		Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в квартал	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)
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Весёлые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий (программа), фото и видео
Онлайн – обучение на сайте РУ САДА	1 раз в год	Неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил", "Система АДАМС", «подача запроса на ТИ», "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления спортивной школы).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно - тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.5. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №12

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по дзюдо	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	
		Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по каткусинкай	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием	
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по дзюдо	

	спортивных мероприятий	Изучение обязанностей и прав участников соревнований	
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо	Проведение подготовительной (разминочной), основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием	
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	

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

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

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

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

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение обучающихся спортивной школы осуществляют штатные медицинские работники учреждения, в соответствии с учебным планом и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.

Таблица №13

№ п/п	Мероприятие	Содержание	Сроки
1	Организация и проведение медицинских обследований поступающих	Проведение анализа оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям по дзюдо; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности.	Сентябрь – октябрь, по мере поступления в спортивную школу
2	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Массовые углубленные медицинские обследования спортсменов не предусмотрены	-
3	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с учебным планом и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности	Март - апрель
4	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий, соревнований обучающихся	Проводится штатными медицинскими работниками спортивной школы в соответствии с учебным планом и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности	В течение года, во время проведения соревнований

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний)

по видам спортивной подготовки;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- изучение антидопинговых правил и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний)

по видам спортивной подготовки;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодное подтверждение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

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

- сохранение здоровья.

Спортивно – оздоровительные группы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- соблюдение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение и поддержание основ техники вида спорта «дзюдо»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в спортивной школе спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях ФССП;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом аттестационных форм контроля учебно-тренировочного процесса и оценочных материалов.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица №14

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским учреждением по всем видам исследования
2.	Переводные нормативы	Протокол	Проводится по итогам учебно - тренировочного года или полугодий, оформляются в системе АИС «Мой спорт»
3.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
4.	Другие	Устанавливаются спортивной школой самостоятельно	

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также

с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты)
и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки
(указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

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

Таблица №15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
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.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3

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

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

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

Таблица №16

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	<p>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»;</p> <p>для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг»,</p>			

«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
<p>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»</p>			
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
<p>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»</p>			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			14 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15 14

3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>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»;</p> <p>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»</p>				
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
<p>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»;</p> <p>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»</p>				
5.1.	Челночный бег 3*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
<p>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»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,</p>				

«весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3*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 толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3*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
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11

8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №17

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;</p>				

<p>для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Челночный бег 3*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
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
4.1.	Челночный бег 3*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»		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

4.1. Содержание программы

Таблица №18

Содержание программы для этапа НП 1 года обучения	
ОФП	<p>Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.</p> <p>Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).</p> <p>Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).</p> <p>Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».</p> <p>Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.</p> <p>Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Лазание. Лазание</p>

на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Равновесия.

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Общеразвивающие упражнения.

Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе.

С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняться местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставлять на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол.

Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол.

Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему

	<p>товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».</p> <p>Подвижные игры. В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают занимающимся освоить различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания). Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка». Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты». Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой». Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска». Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».</p>
СФП	<p>Силовые. Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).</p> <p>Скоростные. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.</p> <p>Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин).</p> <p>Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.</p> <p>Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.</p>
Техническая подготовка	<p>Освоение дзюдо. Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги - аши (tsugi - ashi) - передвижение приставными шагами: вперед - назад, влево - вправо, по диагонали. Тай - сабаки (tai - sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на</p>

	<p>90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми – ката (kumi – kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzush), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).</p> <p>Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).</p> <p>Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza).</p> <p>Техника бросков (nage waza)</p> <table border="1" data-bbox="435 741 1533 857"> <tr> <td>бросок скручиванием вокруг бедра</td> <td>уки гоши</td> <td>uki goshi</td> </tr> <tr> <td>отхват</td> <td>о сото гари</td> <td>o soto gari</td> </tr> </table> <p>Техника сковывающих действий (katame waza)</p> <table border="1" data-bbox="435 931 1533 1003"> <tr> <td>удержание сбоку</td> <td>хон кэса гатамэ</td> <td>hon kesa gatame</td> </tr> <tr> <td>удержание поперёк</td> <td>ёко шихо гатамэ</td> <td>kuzure kesa gatame</td> </tr> </table>	бросок скручиванием вокруг бедра	уки гоши	uki goshi	отхват	о сото гари	o soto gari	удержание сбоку	хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	удержание поперёк	ёко шихо гатамэ	kuzure kesa gatame
бросок скручиванием вокруг бедра	уки гоши	uki goshi											
отхват	о сото гари	o soto gari											
удержание сбоку	хон кэса гатамэ	hon kesa gatame											
удержание поперёк	ёко шихо гатамэ	kuzure kesa gatame											
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуются проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.</p> <p>Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).</p> <p>Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений - ходьбы, бега, прыжков, если тренер обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.</p> <p><u>Теоретическая подготовка.</u></p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах - дзюдоистах.</p>												
<p>Содержание программы для этапа НП 2 года обучения</p>													
<p>ОФП</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Совершенствование ранее изученных упражнений с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1.5 – 2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.</p>												

Бег.

Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

Прыжки.

Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди (без глубокого приседа).

Строевые упражнения.

Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика.

Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, колесо, рандат, «эби» («креветка») в различных вариантах выполнения.

Висы и упоры.

Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

Лазание.

Лазание по канату в три приема.

Равновесие.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения.

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Спортивные игры.**Баскетбол.**

Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) - с одним, двумя и у каждого мяч.

Ведение: на месте левой, правой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах - первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол.

Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя

	<p>в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара - 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамей, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.</p> <p>Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками; Игра в парах: «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак).</p> <p>Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веровочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».</p> <p>Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).</p> <p>Скоростные. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.</p> <p>Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).</p> <p>Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувирки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («кровать») и различные варианты выполнения.</p> <p>Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи).</p>
СФП	<p>Силовые. Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).</p> <p>Скоростные. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.</p> <p>Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин).</p> <p>Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.</p> <p>Повышающие гибкость.</p>

	Борцовский мост из стойки с помощью партнера.		
Техническая подготовка	Освоение дзюдо. Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumi kata – hikite, tsurite). Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake). Изучение техники бросков (nage waza) и техники сковывающих действий (katame waza).		
	Техника бросков (nage waza)		
	Боковая подсечка под выставленную ногу	дэ аши бараи	de ashi barai
	Подсечка в колено под отставленную ногу	хидза гурума	hiza guruma
	Техника сковывающих действий (katame waza)		
удержание со стороны головы	ками шихо гатамэ	kami shiho gatame	
удержание сбоку с захватом из-под руки	куцурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо. Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки). Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости». Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону). Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей. Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.</p> <p>Нравственная подготовка.</p> <p>Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря. Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива. Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска.</p> <p>Теоретическая подготовка. Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся.</p>		
Содержание программы для этапа НП 3 года обучения			
ОФП	Бег.		

Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4х10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки.

Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения.

Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

Равновесие.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Общеразвивающие упражнения.

Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Акробатические и гимнастические упражнения.

Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рандат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз влево, 5 раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3 – 5 метров).

Подвижные игры и эстафеты.

«Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

Силовые.

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.

Скоростные.

Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Повышающие выносливость.

Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные.

	<p>Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой поворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.</p> <p>Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).</p> <p>Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.</p> <p>Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» - 15 ударов, «4» - 10 ударов, «3» - 5 ударов.</p>									
СФП	<p>Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.</p> <p>Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.</p> <p>Повышающие выносливость. Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять приемы длительное время без остановки (1 – 2 мин).</p> <p>Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.</p> <p>Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.</p>									
Техническая подготовка	<p>Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения.</p> <p>Техника бросков (nage waza)</p> <table border="1" data-bbox="435 1845 1525 1998"> <tr> <td data-bbox="435 1845 863 1883">передняя подножка</td> <td data-bbox="863 1845 1291 1883">таи отоши</td> <td data-bbox="1291 1845 1525 1883">tai otoshi</td> </tr> <tr> <td data-bbox="435 1883 863 1921">зацеп изнутри голенью</td> <td data-bbox="863 1883 1291 1921">о учи гари</td> <td data-bbox="1291 1883 1525 1921">o uchi gari</td> </tr> <tr> <td data-bbox="435 1921 863 1998">бросок через бедро подбивом</td> <td data-bbox="863 1921 1291 1998">о гоши</td> <td data-bbox="1291 1921 1525 1998">o goshi</td> </tr> </table>	передняя подножка	таи отоши	tai otoshi	зацеп изнутри голенью	о учи гари	o uchi gari	бросок через бедро подбивом	о гоши	o goshi
передняя подножка	таи отоши	tai otoshi								
зацеп изнутри голенью	о учи гари	o uchi gari								
бросок через бедро подбивом	о гоши	o goshi								

	Техника сковывающих действий (katame waza)		
	удержание сбоку с захватом своей ноги	макура кэса гатамэ	makura kesa gatame
	обратное удержание сбоку	уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p><u>Тактическая подготовка.</u> Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.</p> <p><u>Психологическая подготовка.</u> Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо. Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций. Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Для воспитания выдержки. Проведение поединков с непривычным, неудобным противником. Для воспитания смелости. Поединки с более сильными противниками (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому). Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Нравственная подготовка. Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага»; поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера. Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов); самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.</p> <p><u>Теоретическая подготовка.</u> Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, история дзюдо, правила дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо.</p>		
Содержание программы для групп начальной подготовки 4 года обучения			
ОФП	<p>Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки); подвижные игры «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Борьба за палку», «Бег пингвинов».</p> <p>Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с</p>		

	<p>близкого расстояния после остановки и двойного шага. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Волейбол. Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>«Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.</p>															
СФП	<p>Имитационные упражнения.</p> <p>С набивным мячом для освоения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу); - отхвата (удар голенью по падающему мячу). <p>На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.</p> <p>Для развития силы: поединки на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.</p> <p>Для развития быстроты: поединки, в ходе которых необходимо менять последовательность выполнения технического действия; поединки со спуртами.</p> <p>Для развития выносливости: поединки, в ходе которых решаются задачи быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения.</p> <p>Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.</p> <p>Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.</p>															
Техническая подготовка	<p>Совершенствование техники первого, второго и третьего года обучения.</p> <p>Изучение техники четвертого года обучения.</p> <p>Техника бросков (nage waza)</p> <table border="1"> <tr> <td>подсечка изнутри</td> <td>ко учи гари</td> <td>ko uchi gari</td> </tr> <tr> <td>боковая подсечка в темп шагов</td> <td>окури аши бараи</td> <td>okuri ashi braai</td> </tr> <tr> <td>передняя подсечка под выставленную ногу</td> <td>сасаэ цури коми аши</td> <td>sasae tsuri komi ashi</td> </tr> </table> <p>Техника сковывающих действий (katame waza)</p> <table border="1"> <tr> <td>удержание с фиксацией плеча головой</td> <td>ката гатамэ</td> <td>kata gatame</td> </tr> <tr> <td>удержание верхом</td> <td>татэ шихо гатамэ</td> <td>tate shiho gatame</td> </tr> </table>	подсечка изнутри	ко учи гари	ko uchi gari	боковая подсечка в темп шагов	окури аши бараи	okuri ashi braai	передняя подсечка под выставленную ногу	сасаэ цури коми аши	sasae tsuri komi ashi	удержание с фиксацией плеча головой	ката гатамэ	kata gatame	удержание верхом	татэ шихо гатамэ	tate shiho gatame
подсечка изнутри	ко учи гари	ko uchi gari														
боковая подсечка в темп шагов	окури аши бараи	okuri ashi braai														
передняя подсечка под выставленную ногу	сасаэ цури коми аши	sasae tsuri komi ashi														
удержание с фиксацией плеча головой	ката гатамэ	kata gatame														
удержание верхом	татэ шихо гатамэ	tate shiho gatame														
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Тактика проведения технико-тактических действий:</p> <p>Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 - 4 годов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передняя подножка (tai otoshi); - бросок через бедро подбивом (o goshi); - боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai); - бросок скручиванием вокруг бедра (uki goshi). <p>Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.</p> <p>Разнонаправленные комбинации.</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai); - отхват (o soto gari). 															

<p>Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.</p> <p>Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, судьи, масштаб соревнований); - цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.). <p><u>Психологическая подготовка.</u></p> <p>Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.</p> <p>Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).</p> <p>Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться успешного выполнения. Поединки с сильным противником.</p> <p>Для воспитания выдержки. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.</p> <p>Для воспитания смелости. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.</p> <p>Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.</p> <p>Нравственная подготовка.</p> <p>Поведение в обществе, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера. Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.</p> <p>Воспитание дисциплинированности. Выполнение поручений тренера.</p> <p>Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.</p> <p><u>Теоретическая подготовка.</u></p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).</p> <p>Основы техники.</p> <p>Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.</p> <p>Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.</p> <p>Классификация техники дзюдо. Техника бросков (nage-waza), техника борьбы лежа (katame-waza), техника удержаний (osaekomi-waza), техника</p>

	болевых приемов (kansetsu-waza), техника удушающих захватов (shime-waza), техника комбинаций (renzoku-waza), техника контрприемов (kaeshi-waza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.																						
Содержание программы для учебно-тренировочных групп для 1 и 2 года обучения																							
ОФП	<p>Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).</p> <p>Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).</p> <p>Спортивные игры.</p>																						
СФП	<p>Имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера.</p> <p>Упражнения для развития координации и моторики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в высоту и длину; - одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения. <p>Поединки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника); - для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами); - для развития скоростно-силовых способностей; - для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения); - для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий); - для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника). 																						
Техническая подготовка	<p>Средства освоения дзюдо 1 года обучения.</p> <p>Техника бросков (nage waza)</p> <table border="1"> <tr> <td>чистый бросок через спину</td> <td>иппон сеой нагэ</td> <td>ippon seoi nage</td> </tr> <tr> <td>подхват бедром под две ноги</td> <td>хараи гоши</td> <td>harai goshi</td> </tr> <tr> <td>бросок через бедро с захватом отворота</td> <td>цури коми гоши</td> <td>tsuri komi goshi</td> </tr> <tr> <td>задняя подсечка</td> <td>ко сото гари</td> <td>ko soto gari</td> </tr> </table> <p>Техника сковывающих действий (katame waza)</p> <table border="1"> <tr> <td>удержание поперёк с захватом руки</td> <td>кузурэ ёко шихо гатамэ</td> <td>kuzure yoko shiho gatame</td> </tr> <tr> <td>удержание со стороны головы с захватом руки</td> <td>кузурэ ками шихо гатамэ</td> <td>kuzure kami shiho gatame</td> </tr> <tr> <td>удержание верхом с захватом руки</td> <td>кузурэ татэ шихо гатамэ</td> <td>kuzure tate shiho gatame</td> </tr> </table>		чистый бросок через спину	иппон сеой нагэ	ippon seoi nage	подхват бедром под две ноги	хараи гоши	harai goshi	бросок через бедро с захватом отворота	цури коми гоши	tsuri komi goshi	задняя подсечка	ко сото гари	ko soto gari	удержание поперёк с захватом руки	кузурэ ёко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame	удержание со стороны головы с захватом руки	кузурэ ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame	удержание верхом с захватом руки	кузурэ татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame
чистый бросок через спину	иппон сеой нагэ	ippon seoi nage																					
подхват бедром под две ноги	хараи гоши	harai goshi																					
бросок через бедро с захватом отворота	цури коми гоши	tsuri komi goshi																					
задняя подсечка	ко сото гари	ko soto gari																					
удержание поперёк с захватом руки	кузурэ ёко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame																					
удержание со стороны головы с захватом руки	кузурэ ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame																					
удержание верхом с захватом руки	кузурэ татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame																					

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.
 Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний.
 Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»).
 Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»)
 Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осаэкоми вадза».

Средства освоения дзюдо 2 года обучения.

Техника бросков (nage waza)

бросок через спину	эри сэой нагэ	eri seoi nage
бросок через спину	моротэ сэой нагэ	morote seoi nage
бросок через спину захватом руки под плечо	сото макикоми	soto makikomi
бросок через бедро захватом за два рукава	содэ цури коми гоши	sode tsuri komi goshi

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват (o soto gari);
- подхват бедром (harai goshi) - подхват изнутри (uchi mata).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

- разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - бросок через спину (morote seoi nage).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

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, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

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

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности**. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости**. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска

	<p>необходимо добиться их успешного выполнения. Поединки с сильным противником.</p> <p>Для воспитания выдержки. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.</p> <p>Для воспитания смелости. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.</p> <p>Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.</p> <p>Нравственная подготовка. Поведение в коллективе, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.</p> <p>Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.</p> <p>Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.</p> <p>Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.</p> <p>Теоретическая подготовка. Самоконтроль. Дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).</p> <p>Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.</p> <p>Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.</p> <p>Классификация техники дзюдо. Техника бросков (nage waza), техника борьбы лежа (katame waza), техника удержаний (osaekomi waza), техника болевых приемов (kansetsu waza), техника удушающих захватов (shime waza), техника комбинаций (renzoku waza), техника контрприемов (kaeshi waza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.</p> <p>Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.</p>
Участие в соревновании	Участие в соревнованиях в течение года согласно учебному плану. Если по мнению тренера юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.
Инструкторская и судейская практика	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях.
Содержание программы для учебно-тренировочных групп для 3 – 5 годов обучения	

ОФП	<p>Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.</p> <p>Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.</p> <p>Спортивные игры.</p>																								
СФП	<p>Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.</p> <p>Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.</p> <p>Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.</p> <p>Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.</p> <p>Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.</p>																								
Техническая подготовка	<p>Средства освоения дзюдо 3 года обучения. Совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий:</p> <p>Техника бросков (nage waza)</p> <table border="1" data-bbox="435 1330 1517 1518"> <tr> <td>подхват под одну ногу</td> <td>учи мата</td> <td>uchi mata</td> </tr> <tr> <td>бросок через голову с упором стопой в живот</td> <td>томоэ нагэ</td> <td>tomoe nage</td> </tr> <tr> <td>боковая подножка на пятке (седом)</td> <td>ёко отоши</td> <td>yoko otoshi</td> </tr> </table> <p>Техника сковывающих действий (katame waza)</p> <table border="1" data-bbox="435 1592 1517 1854"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">техника kansetsu waza</td> </tr> <tr> <td>рычаг локтя захватом руки между ног</td> <td>удэ хишиги джуджи гатамэ</td> <td>ude hishigi juji gatame</td> </tr> <tr> <td></td> <td>удэ гатамэ</td> <td>ude gatame</td> </tr> <tr> <td>рычаг локтя захватом руки подмышку</td> <td>ваки гатамэ</td> <td>waki gatame</td> </tr> <tr> <td>узел локтя</td> <td>удэ гарами</td> <td>ude garami</td> </tr> </table> <p>Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения тренировочного этапа. Формирование индивидуальной техники (tukui waza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butsu-kari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.</p> <p>Средства освоения дзюдо 4 года обучения. Техника бросков (nage waza)</p>	подхват под одну ногу	учи мата	uchi mata	бросок через голову с упором стопой в живот	томоэ нагэ	tomoe nage	боковая подножка на пятке (седом)	ёко отоши	yoko otoshi	техника kansetsu waza			рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame		удэ гатамэ	ude gatame	рычаг локтя захватом руки подмышку	ваки гатамэ	waki gatame	узел локтя	удэ гарами	ude garami
подхват под одну ногу	учи мата	uchi mata																							
бросок через голову с упором стопой в живот	томоэ нагэ	tomoe nage																							
боковая подножка на пятке (седом)	ёко отоши	yoko otoshi																							
техника kansetsu waza																									
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame																							
	удэ гатамэ	ude gatame																							
рычаг локтя захватом руки подмышку	ваки гатамэ	waki gatame																							
узел локтя	удэ гарами	ude garami																							

зацеп снаружи голенью	ко сото гакэ	ko soto gake
подсад бедром и голенью изнутри	ханэ гоши	hane goshi
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	суми гаэши	sumi gaeshi
задняя подножка на пятке (седом)	тани отоши	tani otoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника shime waza		
	коши джимэ	koshi jime
удушение захватом головы и руки ногами	санкаку джимэ	sankaku jime
удушение сзади двумя отворотами	окури эри джимэ	okuri eri jime
удушение сзади отворотом, выключая руку	ката ха джимэ	kata ha jime

Средства освоения дзюдо 5 года обучения.

Техника сковывающих действий (katame waza)

удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	ката джуджи джимэ	kata juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджи джимэ	name juji jime
удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэ гурума джимэ	sode guruma jime

Технико – тактическая подготовка для 4 и 5 годов обучения.

4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

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

Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

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

3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томозэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем

	Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
	Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
	Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
	Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)
	1 КЮ. Коричневый пояс.	
	НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ	
	О-сото-гурума	Отхват под две ноги
	Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
	Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
	Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
	Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
	Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
	Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
	Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
	Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
	Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
	Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
	КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	
	Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
	Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
	Томоз-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
	Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
	Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
	До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p><u>Тактическая подготовка.</u> Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения; сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики (нападающая, оборонительная, контратакующая тактика). Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка. Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.</p> <p><u>Психологическая подготовка.</u> Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо. Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником.</p>	

	<p>Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 сек, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приемов.</p> <p>Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.</p> <p>Для воспитания смелости. Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.</p> <p>Нравственная подготовка. Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в школе, дома, на улице, в транспорте, на тренировке, во время соревнований.</p> <p>Формирование в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Налаживание дружеских отношений между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов и организаций.</p> <p>Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Привить дисциплину, ответственность перед коллективом, доброжелательность, честность, точность, трудолюбие.</p> <p>Теоретическая подготовка. Принципы работы и взаимодействия с партнером (sotai renshu judo principle).</p> <p>Принципы защиты (go chowa yawara).</p> <p>Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.</p> <p>Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.</p> <p>Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.</p> <p>Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.</p> <p>Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.</p> <p>Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный.</p> <p>Этапы подготовительного периода - обще-подготовительный и специально-подготовительный.</p> <p>Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап.</p> <p>Этапы переходного периода - переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.</p>
<p>Участие в соревнованиях</p>	<p>Участие в соревнованиях в течение года согласно учебному плану. Если, по мнению тренера, юные дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.</p>

Инструкторская и судейская практика	<p>Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.</p> <p>Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.</p>		
Содержание программы для групп совершенствования спортивного мастерства			
ОФП СФП	В процессе физической подготовки в группах ССМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
Техническая подготовка	Техника бросков (nage waza)		
	подхват под две ноги с захватом руки под плечо	хараи макикоми	harai makikomi
	подхват изнутри с захватом руки под плечо	учи мата макикоми	uchi mata makikomi
	отхват с захватом руки под плечо	о сото макикоми	o soto makikomi
	бросок через ногу скручиванием	аши гурума	ashi guruma
	передняя подножка на пятке седом	уки вадза	uki waza
	бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху	хиккоми гаэши	hikkomi gaeshi
	бросок через грудь седом	ёко гурума	yoko guruma
	подсад опрокидыванием от броска через бедро	уширо гоши	ushiro goshi
	бросок через грудь прогибом	ура нагэ	ura nage
	бросок через плечи «мельница»	ката гурума	kata guruma
	боковой переворот	тэ гурума	te guruma
	бросок захватом двух ног	моротэ гари	morote gari
	бросок захватом ноги за подколенный сгиб	кучики даоши	kuchiki daoshi
	Техника сковывающих действий (katame waza)		
	техника kansetsu waza		
	рычаг локтя через предплечье в стойке	удэ хишиги тэ гатамэ	ude hishigi te gatame
	рычаг локтя внутрь ногой	удэ хишиги аши гатамэ	ude hishigi ashi gatame
	рычаг локтя захватом головы и руки ногами	удэ хишиги санкаку гатамэ	ude hishigi sankaku gatame
	техника shime waza		
	удушение сзади плечом и предплечьем	хадака джимэ	hadaka jime
	удушение спереди предплечьем	кататэ джимэ	katate jime

	удушение спереди кистями	рѣтэ джимэ	ryote jime	
		цуккоми джимэ	tsukkomi jime	
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тема 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. Олимпийские игры. Награды.</p> <p>Тема 2. Краткий обзор развития дзюдо в России.</p> <p>Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов. Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.</p> <p>Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений. Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений. Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).</p> <p>Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Тема 6. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий. Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.</p> <p>Тема 7. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.</p> <p>Тема 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности. Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.</p> <p>Тема 9. Физиологическая оценка состояния тренированности.</p> <p>Тема 10. Пищевые добавки. Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.</p>			

Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях в течение года согласно учебному плану. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.
Инструкторская и судейская практика	Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников

			спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
ССМ	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»

(указываются с учетом главы V ФССП)

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 спортивной школой, реализующей Программу, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе учебного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта

«дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная школа, реализующая Программу, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (указывается с учетом подпунктами 13.1 и 13.2. ФССП).

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2. ФССП). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "дзюдо", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н

(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП) 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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(указывается с учетом приложений №№ 10-11 к ФССП)

Таблица №20

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20

2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для прессы	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом	штук	1

	дисков (250 кг)		
--	-----------------	--	--

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №21

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

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

6.3 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско - преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно - спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Информационно – методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Перечень информационного обеспечения

1. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / СВ. Ерегина [и

др.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.

2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д. Свищев [и др.], - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.

3. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. - М.: СпортУниверГрупп, 2005. - 95 с.

4. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 1990. - 440 с.

5. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. -СПб.:Изд-во С.-Петербургского университета, 1993. -180 с.: ил.

6. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с англ.М.Новыша. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил.

7. Табаков СЕ. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий [Текст]: Монография / СЕ. Табаков, А.А. Шахов. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 134 с.

8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста [Текст]: Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996. - 108 с.

9. Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений. -Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2008. -128 с.

10. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 128 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).