

**АННОТАЦИЯ:**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта *– дзюдо* учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 24ноября 2022 года № 1074, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по дзюдо и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», содержит комплекс спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Авторы-составители программы:

тренеры-преподаватели:

Абрамов В.М., Беккулова Н.П., Белашев А.К., Голубев Н.А., Голева Э.Р., Малахов П.П., Мустафин Ю.С., Казимов Р.Д, Кропотова Е.С., Корабельников А.А., Курзанов И.А., Пожарник Д.И., Щеткина Е.С, Фандюшина И.А.

Методисты:

Афонина Л.Е.,

Беланова А.С.,

Казанцева Н.А.

**Исходные данные:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул.Климасенко, 16/4

телефон: 53-50-36

Содержание программы

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы……………………………………………... | 4 |
| Пояснительная записка………………………………………………………………………… | 5 |
| I. Общие положения………………………………………………………………………….... | 8 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы «Дзюдо» спортивной подготовки……………………………………………………………………………………... | 8 |
| *- Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки………………………………………………………………………………………………...* | 8 |
| *- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………….* | 9 |
| *- Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………..* | 9 |
| *- Учебно-тренировочные мероприятия……………………………………………………………...* | 10 |
| *- Годовой учебно-тренировочный план «Дзюдо» (52 недели в год)………………………………...* | 13 |
| *- План воспитательной работы……………………………………………………………………....* | 15 |
| *- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…………………………………………………………………………………………………………..* | 19 |
| *- Планы инструкторской и судейской практики…………………………………………………..* | 24 |
| - *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………………………………………..* | 25 |
| III.Система контроля…………………………………………………………………………... | 28 |
| - *Требования к результатам прохождения спортивной подготовки………………………….* | 29 |
| - *Оценка результатов освоения Программы……………………………………………………….* | 31 |
| - *Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки………………………………………………………………………………..* | 31 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «Дзюдо»…………………………………………... | 42 |
| - *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки………………………………………………………………………………...* | 42 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»…….. | 87 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы  спортивной подготовки……………………………………………………………………... | 88 |
| - *Материально-технические условия реализации Программы………………………………….* | 88 |
| - *Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки………………………………………………………………* | 89 |
| - *Кадровые условия реализации Программы……………………………………………………….* | 92 |
| Информационно-методические условия реализации Программы………………………….. | 93 |
| Приложение…………………………………………………………………………………….. | 94 |

# Нормативно-правовое обеспечение программы

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 07.10.2022)
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03. 07. 2013 года № 86-ОЗ;
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации")
* Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»№ 1305 от 21.12.2022 года;
* Приказ министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, утвержденный приказом Министерства спорта России от 24.11.2022 года № 1074;
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3».

# Пояснительная записка

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена интересом детей и молодежи к занятиям спортивными единоборствами, которые имеют значительные преимущества в решении кризиса общественного сознания молодежи, связанного с одной из насущных проблем современного общества - проблемой выживания человека. *Борьба дзюдо* – олимпийский вид спорта, культивирован в 129 странах мира. Сущность борьбы дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Основной причиной возникновения борьбы дзюдо, как и других прикладных видов спорта, была необходимость в подготовке воинов.

***Характеристика вида спорта.*** *Отличительная особенность борьбы дзюдо как вида спорта* – это физическая и духовная дисциплина, помогает решать актуальные для молодежи задачи: философское развитие души, гармоническое, физическое развитие, овладение приемами, необходимыми в жизненных экстремальных ситуациях, вооружение юных спортсменов специальными знаниями. Воспитательное значение этого вида спорта подтверждают высказывания Дзигаро Кано, основателя борьбы дзюдо, японского педагога и тренера: «Дзюдо означает путь мягкости, податливости или умение уступать во имя конечной победы…». Особенность образовательного процесса в дзюдо заключается в использовании наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений, воздействие которых должно быть направлено на развитие физических качеств, характерных для дзюдо, с учетом половозрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата. Особенность данной программы заключается в комплексности решения задач обучения, воспитания и разностороннего развития обучающихся.

## *Основная цель программы:* формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-дзюдоиста.

## *Основные задачи программы:*

*На этапе начальной подготовки:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "дзюдо";
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "дзюдо";
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья.
* освоение технической программы для присвоения квалификационных степеней КЮ (6-3 КЮ)

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "дзюдо";
* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "дзюдо";
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
* укрепление здоровья.
* освоение технической программы для присвоения квалификационных степеней КЮ (2-1 КЮ)

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
* сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

* повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "дзюдо";
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
* сохранение здоровья.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования***:

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

***Программа адресована*** обучающимся 7-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта.

# I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ***«Дзюдо»*** (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Дзюдо» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее - ФССП) от 24ноября 2022 года № 1074.

2. Основной 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, формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-дзюдоиста.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

## *4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 14 | 16 - 18 | 20 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 728 | 832 - 936 | 1040 - 1248 | 1248 - 1664 |

## *5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:*

*5.1. Учебно-тренировочные занятия*

Основными *формами организации* обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- спортивные соревнования и мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- самостоятельная деятельность обучающихся;

- тестирование, анкетирование и контроль.

*Основными средствами* обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры, в том числе комплексов технических действий дзюдо (КАТА).

*Формы обучения*: очная, очно-заочная, дистанционные технологии.

## *5.2. Учебно-тренировочные мероприятия*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | | - | | До 60 суток | | |

***5.3. Объем соревновательной деятельности***

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

***6. Годовой учебно-тренировочный план «Дзюдо» (52 недели в год):***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Видыподготовки  и иныемероприятия | **Начальная подготовка (НП)** | | | | **Тренировочный этап (Т)** | | | | | | | | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
|  | | | | **недельная нагрузка в часах** | | | | | | | | | | | | |
| **6час.** | **6 час.** | **8 час.** | **8 час.** | **10 час.** | **12 час.** | | **14час.** | | | **16час.** | | | **18 час.** | | **20 час.** | **24 час.** |
|  | | | | **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | | | | | | | | |
| **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | | | **3** | | | **3** | | | **3** | **4** | **4** |
|  | | | | **Наполняемость групп (человек)** | | | | | | | | | | | | |
| **10** | **10** | **10** | **10** | **6** | **6** | | | **6** | | | **6** | | | **6** | **1** | **1** |
| 1.Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 6 | 6 | 10 | 12 | | | 15 | | | 17 | | | 18 | 20 | 12 |
| 2. Общая физическая подготовка | 153 | 136 | 155 | 135 | 104 | 109 | | | 120 | | | 126 | | | 130 | 130 | 140 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 3 | 10 | 20 | 20 | 74 | 80 | | | 95 | | | 129 | | | 138 | 163 | 243 |
| 4. Техническая подготовка | 82 | 92 | 132 | 152 | 162 | 219 | | | 257 | | | 261 | | | 316 | 355 | 432 |
| 5. Тактическая подготовка | 3 | 3 | 6 | 6 | 10 | 12 | | | 15 | | | 17 | | | 18 | 20 | 12 |
| 6. Психологическая подготовка | 3 | 3 | 6 | 6 | 10 | 12 | | | 15 | | | 17 | | | 18 | 20 | 12 |
| 7. Инструкторская и судейская практики | - | - | - | - | 5 | 6 | | | 7 | | | 17 | | | 18 | 21 | 25 |
| 8. Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | 10 | 12 |
| 9. Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | 10 | 12 |
| 10.Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль). | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | | | 8 | | | 8 | | | 10 | 10 | 12 |
| 11. Воспитательная работа | В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ | | | | | | | | | | | | | | | | | В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ |
| 12. Учебно-тренировочные мероприятия | 21 | 21 | 29 | 29 | 36 | | 44 | | | 51 | | | 58 | | 65 | 73 | 87 |
| 13. Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | 31 | | 37 | | | 44 | | | 67 | | 75 | 83 | 100 |
| 14. Самостоятельная деятельность обучающихся | 36 | 36 | 50 | 50 | 62 | | 75 | | | 87 | | | 99 | | 112 | 125 | 149 |
| **Всего часов в год** | **312** | **312** | **416** | **416** | **520** | | **624** | | | **728** | | | **832** | | **936** | **1040** | **1248** |

*6.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре   
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 54 - 60 | 50 - 54 | 20 - 25 | 17 - 19 | 14 - 18 | 14 - 18 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 1 - 5 | 5 - 10 | 16 - 20 | 18 - 22 | 20 - 22 | 20 - 25 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 6 - 8 | 8 - 9 | 8 - 10 | 8 - 10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 30 - 38 | 36 - 40 | 36 - 41 | 38 - 43 | 41 - 44 | 41 - 46 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 8 - 9 | 8 - 9 | 7 - 8 | 5 - 6 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 | 5 - 10 |

***7. План воспитательной работы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1. Профориентационная деятельность** | | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;   -формирование навыков наставничества;   * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);   * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 2.3. | Гигиена человека | Практическая деятельность обучающихся:  - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам;  - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др. |  |
| **3.** | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | **Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия** с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | **Участие в:**  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях,   * тематических физкультурно-спортивных   праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 3.3 | Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы | Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов.  Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др. | В соответствующие даты |
| **4.** | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| **5.** | **Развитие интеллекта** |  |  |
| 5.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта) | **Мероприятия для развития личности**:  - викторины на интеллектуальную тему;  -посещение театра, музея, концерта и др.:  -межличностное общение (вербальные, невербальные);  - мероприятия на сплочение группы;  - походы, экскурсии «на природу»;  - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства;  - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления. | В течение года |
| **6.** | **Воспитание гражданственности обучающихся** | | |
| 6.1 | Теоретическая подготовка (получение знаний в области правого статуса спортсмена) | **Беседы**, **направленные на**:  **-**формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции;  **-** ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивногоучреждения;  **-** ознакомление с правами спортсмена | В течение года |
| 6.2 | Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции) | **Участие вмероприятиях гражданско-правовой направленности:**  - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта;  - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта. | В течение года |
| **7.** | **Работа с родителями** |  |  |
|  | Организация работы тренера с родителями обучающихся | Практическая деятельность тренера:  - Родительские собрания (2-4 раза в год);  - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта;  - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях | В течение года |

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допингав спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и планантидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.  
Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДАдоступен «Антидопинговый онлайн-курс».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Этап начальной подготовки** | 1.Теоретические занятия\* | В течение года | Согласовать соответственным антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА |
| 2.«Честная игра» - организует тренер | 1-2 раза в год | Составление тренером программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,фото/видео |
| 2.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru> |
| 3.Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в он-лайн формате с показом презентации |
| 4.Семинары для тренеров:  -«Виды нарушений антидопинговых правил», -«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать соответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| **Тренировочный**  **этап** | 1. Он-лайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago>nal.ne |
| 2.Антидопинговая викторина  «Играй честно» | 1 раз в год | По назначению ответственного антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 3.Семинары для спортсменов и тренеров:  -«Виды нарушений антидопинговых правил», -«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать соответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 4. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| **Этапы: совершенствования спортивного мастерства и**  **высшего спортивного мастерства** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago>nal.ne |
| 2.Семинары для спортсменов и тренеров:  -«Виды нарушений антидопинговых правил»,  -«Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |

\****Примечание***. Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.  
Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в  
организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом состороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**Определения терминов**

***Антидопинговая деятельность*** - антидопинговое образование и  
информирование, планирование распределения тестов, ведение  
регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получениеразрешения на терапевтическое использование, обработка результатов,мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствийнарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом,которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени, в порядке, установленном Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

***Антидопинговая организация*** – **ВАДА,** подписавшаяся сторона,  
ответственная за принятие правил, направленных на инициирование,  
внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. Вчастности, антидопинговыми организациями являются: Международный  
олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другиеорганизаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят  
тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные  
федерации и Национальные антидопинговые организации.  
**ВАДА**– Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство.

## 

## *9. Планы инструкторской и судейской практики:*

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по гандболу освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Виды практических заданий | Сроки выполнения |
| **Учебно-тренировочный этап** | | |
| 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта  2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | В течение учебного периода |
| **Этапы ССМ и ВСМ** | | |
| 1. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий 2.Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.  2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | В соответствии с планом спортивной подготовки |

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:***

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

***Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:***

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

***Педагогические средства:***

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и  
  расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
* «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

***Психологические средства:***

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные  
  дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

***К физическим (физиотерапевтическим) средствам*** восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
* магнитотерапия;
* гипероксия.

***На этапе начальной подготовки*** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

***Начиная с тренировочного этапа*** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

***Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и  
применения восстановительных средств***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
| Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | В течение года | Тренеры, медицинский работник |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личныйтренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

# III.Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно   
к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**11. *Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:***

*На этапе начальной подготовки:*

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта "дзюдо";
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
* выполнение аттестационных требований по присвоению квалификационных степеней КЮ (6-3 КЮ)

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и
* психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "дзюдо" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](consultantplus://offline/ref=CB2C4D9E276C6369C4A535D8AFEE31F6BDBC4C3931227C3A5BB01BF3A64121846ACFA7B0E6D350E63368607BFCWBNBJ) вида спорта "дзюдо";
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
* выполнение аттестационных требований по присвоению квалификационных степеней КЮ (2-1 КЮ)

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и
* психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о [правилах](consultantplus://offline/ref=CB2C4D9E276C6369C4A535D8AFEE31F6BDBC4C3931227C3A5BB01BF3A64121846ACFA7B0E6D350E63368607BFCWBNBJ) вида спорта "дзюдо";
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда
* "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";
* получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства*:

* совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса"не реже одного раза в два года;
* достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

***12. Оценка результатов освоения Программы***:

сопровождается *аттестацией* обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

***13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:***

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | | | | |
| +1 | | | +2 | |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | | количество попаданий | не менее | | | | |
| 2 | | | 1 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | | | | |
| 3 | | | 2 | |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | | | |
| 6 | | | 5 | |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | | | | |
| +2 | | | +3 | |
| 2.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | | количество попаданий | не менее | | | | |
| 3 | | | 2 | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | | | | |
| 5 | | | 4 | |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | | | |
| 8 | | | 7 | |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | | | | |
| +3 | | | +4 | |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | | | | |
| 7 | | | 6 | |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | | | |
| 10 | | | 9 | |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | | | | |
| +4 | | | +5 | |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3 x 10 м | | с | не более | | | | |
| 11,0 | | | 11,4 | |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 30с) | | количество раз | не менее | | | | |
| 4 | | | 2 | |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | | | |
| 60 | | | 50 | |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3 x 10 м | | с | не более | | | | |
| 10,6 | | | 11,2 | |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с) | | количество раз | не менее | | | | |
| 6 | | | 4 | |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | | | |
| 70 | | | 60 | |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | | не более | | | | |
| 10,4 | | 11,0 | | |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | | | | |
| 8 | | 6 | | |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | | |
| 80 | | 70 | | |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | | не более | | | | |
| 10,2 | | 10,8 | | |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | | | | |
| 10 | | 8 | | |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | | |
| 95 | 85 | | | |
| 8.4 | Техническая программа аттестации для присвоения степеней КЮ (см. раздел IV рабочей программы, с. 49-53) - КАТА | | | | | | | |

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИИ УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | | | Норматив | | |
| юноши | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг" | | | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | | не менее | | |
| 10 | 9 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | | не менее | | |
| 12 | 11 | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | | не менее | | |
| +4 | +5 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг" | | | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | | не менее | | |
| 8 | 7 | |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | | не менее | | |
| 11 | 10 | |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | | не менее | | |
| +4 | +5 | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" | | | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | | не менее | | |
| 14 | 13 | |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | | не менее | | |
| 15 | 14 | |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | | не менее | | |
| +4 | +5 | |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг" | | | | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | | не менее | | |
| 11 | 10 | |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | | не менее | | |
| 15 | 14 | |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | | не менее | | |
| +4 | +5 | |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг" | | | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | | | не более | | |
| 10,0 | 10,6 | |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | | не менее | | |
| 12 | 10 | |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | | не менее | | |
| 105 | 100 | |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг" | | | | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | | | не более | | |
| 10,1 | 10,7 | |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | | не менее | | |
| 11 | 10 | |
| 6.3. | Прыжок в длину с места 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 x 10 м | | с | | не более | | |
| 9,8 | 10,4 | |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 30с) | | 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 x 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 трех лет) | | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | | |
| 9.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | | |
| 9.3 | Техническая программа аттестации для присвоения степеней КЮ (см. раздел IV рабочей программы, с. 67-69) - КАТА | | | | | | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИИ УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | | Единица измерения | | | Норматив | | |
| юноши/  мужчины | | девушки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" | | | | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | | |
| 18 | | | 15 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | | |
| 20 | | | 16 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | | не менее | | | |
| +4 | | | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" | | | | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | | | не менее | | |
| 14 | | 12 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | | | не менее | | |
| 17 | | 15 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | | | не менее | | |
| +4 | | +5 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" | | | | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3 x 10 м | | с | | | | не более | |
| 9,6 | 10,2 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | | | | не менее | |
| 16 | 14 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | | | не менее | |
| 170 | 150 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" | | | | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3 x 10 м | | с | | | | не более | |
| 9,8 | 10,4 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | | | | не менее | |
| 14 | 13 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | | | не менее | |
| 160 | 145 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) | | | Спортивный разряд "первый спортивный разряд" | | | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | | | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | | |

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИИ УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО

МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг" "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг" | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | |
| - | 19 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | | 9 | - |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | |
| 27 | 12 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | |
| - | 15 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | | 7 | - |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | |
| 26 | 19 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг" | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 3 x 10 м | | с | не более | |
| 9,0 | 9,6 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | не менее | |
| 20 | 18 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 195 | 160 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг" | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3 x 10 м | | с | не более | |
| 9,6 | 10,1 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | | количество раз | не менее | |
| 18 | 16 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 175 | 150 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 5.1. | | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине «Дзюдо»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП)

Теоретическая подготовка

| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** |  |  | **Годы обучения** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут**)** | **3/**  Объем времени в год (минут**)** | **4/**  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | **1802** | **180** | **360** | **360** |
| История возникновения гандбола и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | + | + | + | + |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | 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 | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. | + | + | + | + |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. | + | + | + | + |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. | + | + | + | + |
| Изучение системы техничкой программы аттестации для присвоения квалификационных степеней КЮ. | Понятие о технических действиях для освоения квалификационных степеней КЮ. Изучение терминологии 6КЮ-3КЮ. | + | + | + | + |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 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 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + | + |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | + | + | + | + |

Практическая подготовка

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| Наименование разделов, тем и средств  подготовки | Годы обучения | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1/  Объем времени в год (минут) | 2/  Объем времени в год (минут) | 3/  Объем времени в год (минут) | 4/  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка** | **9180** | **8160** | **9300** | **8100** |
| **Сила -** подтягивание на перекладине; лазанье по канату; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа на спине; приседание; прыжки из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Подвижные игры. | + | + | + | + |
| **Быстрота -** бег 30 м.;60м.; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.; 10 кувырков вперёд на время; подвижные игры и эстафеты; прыжки через скакалку;челночный бег 3х10м.;бег на месте за 10 сек.; прыжки из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев за 20 сек.; | + | + | + | + |
| **Гибкость** – мост наклон назад из стойки; забегание на борцовском мосту; кувырок назад в полушпагат; передвижение на борцовском мосту; шпагат: продольный, поперечный; выворотность: стопы, коленного сустава, бедра; упражнения на гимнастической стенке ;с гимнастической палкой, упражнения для формирования осанки; стойка на лопатках; круговые движения: головы, туловища, таза; подвижные игры. | + | + | + | + |
| **Ловкость** – стойка на голове, руках, лопатках; кувырок вперёд, назад(в паре, вдвоём, втроём),боком через левое( правое ) плечо; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с мячом в руках; подъём разгибом ;боковой переворот; спортивные игры – футбол, баскетбол, регби и т. д.; подвижные игры – в касания, в захваты; эстафеты ; равновесие ( ласточка); прыжки на месте с поворотом на 90,180.360 градусов; метание теннисного мяча :на дальность, после кувырка вперёд, на точность; перебрасывание мяча в парах ; строевые упражнения; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом; перешагивание через набивной мяч. | + | + | + | + |
| **Выносливость** – кроссовая подготовка; подвижные игры; перебрасывание набивного мяча в парах ; выполнение ранее изученных упражнений с увеличением времени выполнения упражнения и с отягощением. | + | + | + | + |
| **Специальная физическая подготовка** | **180** | **600** | **1200** | **1200** |
| **Сила -** выполнение бросков, удержаний на более тяжёлых партнёрах; поединки: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, поднимание партнёра, перенос его на спине, бедре, руках. | + | + | + | + |
| **Гибкость –** вставание на мост из стойки; забегание на мосту; перевороты на мосту; проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение бросков с максимальной амплитудой; | + | + | + | + |
| **Ловкость –** выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приёмов в условиях поединка; удары стопой по мячу: падающему, отскакивающему от пола, по катящемуся мячу; в ходе поединка решать задачи – быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма. | + | + | + | + |
| **Выносливость**– проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания длительное время;в ходе поединка решать задачи: менять захваты, стойки, положения; применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц; броски манекена. | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | **4920** | **5520** | **7920** | **9120** |
| ***Акробатика*** | | | | |
| Кувырки вперёд и назад (их разновидности). | + | + | + | + |
| Кувырок через плечо с падение на спину. | + | + | + | + |
| Колесо, кульбит, рандат. | + | + | + | + |
| Переход с переднего моста на задний | + | + | + | + |
| Самостраховка: перекат через плечо с падение на бок, из положения приседа и полу-приседа с падением назад на спину. | + | + | + | + |
| ***Передвижения (синтай)*** | | | | |
| Обычными шагами (аюмиаси) | + | + | + | + |
| Подшагиванием (цугиаси) | + | + | + | + |
| ***Дистанции*** | | | | |
| Вне захвата | + | + | + | + |
| Дальняя | + | + | + | + |
| Средняя | + | + | + | + |
| Ближняя | + | + | + | + |
| Вплотную | + | + | + | + |
| ***Повороты (тай - сабаки)*** | | | | |
| на 90,180 градусов | + | + | + | + |
| С подшагиванием | + | + | + | + |
| В различных стойках | + | + | + | + |
| Упоры, нырки, уклоны | + | + | + | + |
| ***Захваты (кумиката)*** | | | | |
| За кимоно | + | + | + | + |
| За кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча) | + | + | + | + |
| ***Падения (укеми)*** | | | | |
| На бок | + | + | + | + |
| На спину | + | + | + | + |
| На живот | + | + | + | + |
| Падения через палку ,после кувырка, со стула | + | + | + | + |
| Падение, держась за руку партнёра | + | + | + | + |
| Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка) | + | + | + | + |
| Оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге. | + | + | + | + |
| ***Положения дзюдоиста*** | | | | |
| По отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лёжа на спине, на животе, на боку, сед) | + | + | + | + |
| По отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу) | + | + | + | + |
| Сближение с партнёром (подшагивание, подтягивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаления партнёра, отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра) | + | + | + | + |
| Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой) | + | + | + | + |
| Усилия дзюдоиста,направленные на нарушение равновесия назад( толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием) | + | + | + | + |
| ***Техника бросков (наге-вадза)*** | | | | |
| Боковая подсечка под выставленную ногу (дэ-аши-барай) | **+** |  |  |  |
| Подсечка в колено под отставленную ногу (хидза-гурума) | **+** |  |  |  |
| Передняя подсечка под выставленную ногу  (сасаэ-цурикоми-аши) | **+** |  |  |  |
| Бросок скручиванием вокруг бедра (уки-гоши) | **+** |  |  |  |
| Отхват (о-сото-гари) | **+** |  |  |  |
| Бросок через бедро подбивом ( о-гоши) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Зацеп изнутри голенью (о-учи-гари) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Задняя подсечка (ко-сото-гари) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подсечка изнутри (ко-учи-гари) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через бедро с захватом шеи (коши-гурума) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Боковая подсечка в темп шагов (окури-аши – барай) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передняя подножка (тай-отоши) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Зацеп с наружи (ко-сото - гаке) |  | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через ногу в сторону (аши-гума) |  | **+** | **+** | **+** |
| Подсад голенью(нане-гоши) |  | **+** | **+** | **+** |
| Передняя подсечка под отставленную ногу  ( хараи—цурикоми-аши) |  | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через голову (томое-наге) |  | **+** | **+** | **+** |
| ***Техника сковывающих действий*** | | | | |
| Удержание сбоку(хон-кэса-гатамэ) | **+** |  |  |  |
| Удержание с фиксацией плеча головой(ката-гатамэ) | **+** |  |  |  |
| Удержание поперёк (ёко-шихо-гатамэ) | **+** |  |  |  |
| Удержание со стороны головы (ками-шихо-гатамэ) | **+** |  |  |  |
| Удержание верхом (татэ-шихо-гатамэ) | **+** |  |  |  |
| Удержание сбоку с захватом из-под руки (кузурэ-кэса-гатамэ). | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание сбоку с захватом своей ноги (макура-кэса-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Обратное удержание с боку (уширо-кэса-гатаме) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание поперёк с захватом руки (кузурэ-ёко-шихо-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание верхом с захватом руки (кузурэ-татэ-шихо-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Техническая программа аттестации для присвоения квалификационных степеней КЮ*** | | | | |
| ***6 КЮ. Белый пояс*** | | | | |
| Рэй (rei) - приветствие (поклон) | + |  |  |  |
| Тачи рэй (tachirei) - приветствие стоя Дза рэй | + |  |  |  |
| (zarei) - приветствие на коленях | + |  |  |  |
| Оби (obi) - пояс (завязывание) | + |  |  |  |
| Шисей (shisei) – стойки | + |  |  |  |
| Шинтай (shintai) - передвижения | + |  |  |  |
| Аюми аши (ayumiashi) - передвижение обычными шагами | + |  |  |  |
| Цуги аши (tsugiashi) - передвижение приставными шагами:   * вперёд-назад; * влево-вправо; * по диагонали. | + |  |  |  |
| Тай сабаки (taisabaki) - повороты (перемещения тела):   * на 90\* шагом вперед; * на 90\* шагом назад; * на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); * на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); * на 180\* круговым шагом вперед; * на 180\* круговым шагом назад. | + |  |  |  |
| Куми ката (kumikata) - захваты | + |  |  |  |
| Основной захват - рукав и отворот | + |  |  |  |
| Кузуши (kuzushi) - выведение из равновесия:  маэ кузуши - maekuzushi - вперед  уширо кузуши - ushirokuzushi - назад  миги кузуши - migikuzushi - вправо  хидари кузуши - hidarikuzushi - влево  маэ миги кузуши - maemigikuzushi - вперед-вправо  маэ хидари кузуши - maehidarikuzushi - вперед-влево  уширо миги кузуши - ushiromigikuzushi - назад-вправо  уширо хидари кузуши - ushirohidarikuzushi - назад-влево | + |  |  |  |
| Укэми (ukemi) – падения:  ёко укэми - yokoukemi - на бок  уширо укэми - ushiroukemi - на спину  маэ укэми - maeukemi - на живот  дзэнпо тэнкай укэми (маэмавари укэми) - zenpotenkaiukemi - кувырком через плечо | + |  |  |  |
| ***5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС*** | | | | |
| НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA):  дэашибаран - deashibraai - боковая подсечка под выставленную ногу  хидза гурума - hizaguruma - подсечка в колено  уки ГОШИ - ukigoshi - бросок скручиванием вокруг бедра  О ГОШИ - о goshi - бросок через бедро подбивом  о сото гари - о sotogari - отхват  о учи гари - о uchigari - зацеп изнутри голенью |  | + |  |  |
| КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA):  хон кэса гатамэ - honkesagatame - удержание сбоку  кудзурэ кэса гатамэ - kudzurekesagatame - удержание сбоку с захватом руки под плечо  ёко шихо гатамэ - yokoshihogatame - удержание поперек  ками шихо гатамэ - kamishihogatame - удержание со стороны головы |  | + |  |  |
| ***4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС*** | | | | |
| НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA):  окури аши бараи - okuriashibraai - боковая подсечка в темп шагов  ко учи гари - ко uchigari - подсечка под пятку изнутри  ко сото гари - ко sotogari - подсечка под пятку снаружи  цури коми ГОШИ - tsurikomigoshi - бросок через бедро с захватом рукава и отворота  гаи отоши - taiotoshi - передняя подножка  сэой нагэ - seoinage - бросок через спину  иппон сэой нагэ - ipponseoinage - бросок через спину с захватом руки под плечо |  |  | + |  |
| КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA):  татэ шихо гатамэ - tateshihogatame - удержание сверху  уширо кэса гатамэ - ushirokesagatame - обратное удержание сбоку  макура кэса гатамэ - makurakesagatame - удержание сбоку с захватом ноги  ката гатамэ - katagatame - удержание плечом с захватом головы и руки |  |  | + |  |
| ***3 КЮ. ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС*** | | | | |
| НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA):  хараи гоши -haraigoshi - подхват под две ноги  коши гурума - koshigururma - бросок через бедро с захватом шеи  учи мата - uchimata - подхват изнутри под одну ногу  сасаэ цури коми аши - sasaetsurikomiashi - передняя подсечка  ко сото гакэ - koostogake - зацеп голенью снаружи  томоэ нагэ - tomoenagc - бросок через голову с упором стопы в живот  тани отоши - taniotoshi – посадка  сэой отоши - scoiotoshi - бросок через спину с колен |  |  |  | + |
| КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA)  санкаку гатамэ - sankakugatame - удержание ногами (треугольником)  уки гатамэ - ukigatame - удержание  окури эри джимэ - okurierijime - удушающий прием скрещивая отвороты сзади  ката ха джимэ - katahajime - удушающий прием отворотом с захватом руки под плечо  дзюдзи джимэ - jujijime - удушающий прием скрещивая отвороты спереди  удэ хишиги дзюдзи гатамэ - udehishigijujigatame - рычаг локтя с захватом руки между ног  удэ гатамэ - udegatame - рычаг локтя |  |  |  | + |
| **Тактическая подготовка** | **180** | **160** | **360** | **360** |
| ***Тактика проведения захватов, бросков, удержаний*** | | | | |
| Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий | + | + | + | + |
| Использование обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний | + | + | + | + |
| ***Тактика ведения поединка*** | | | | |
| Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику) | + | + | + | + |
| Проведение поединков с различными партнёрами по заданию тренера | + | + | + | + |
| Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения | + | + | + | + |
| Цель поединка - победить с конкретным счётом, не дать победить противнику с конкретным с чётом | + | + | + | + |
| ***Тактика проведения технико-тактических действий*** | | | | |
| Однонаправленные комбинации: передняя подножка-подхват; бросок через спину – передняя подножка и т.д. |  | + | + | + |
| Разнонаправленные комбинации: задняя подножка – бедро; передняя подножка - зацеп и т.д. |  | + | + | + |
| ***Тактика участия в соревнованиях*** | | | | |
| Планирование соревновательного дня (режим отдыха, питьевой режим).Планирование дня | + | + | + | + |
| Анализ проведенного соревновательного поединка | + | + | + | + |
| Применения изученной в соревнованиях тактики в условиях соревновательных поединков | + | + | + | + |
| Распределение сил на все поединки соревнований | + | + | + | + |
| Подготовка к поединку - разминка, настрой | + | + | + | + |
| **Психологическая подготовка** | **180** | **180** | **360** | **360** |
| ***Общая психологическая подготовка и воспитание личности*** | | | | |
| Формирование мотивации к занятиям дзюдо | + | + |  |  |
| Формирование личности спортсмена (развитие личностных качеств) | + | + | + | + |
| Развитие внимание (интенсивности, устойчивости переключения), воображения, памяти, мышления. | + | + | + | + |
| Развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки» | + | + | + | + |
| Формирование межличностных отношений | + | + | + | + |
| Развитие спортивного интеллекта | + | + | + | + |
| Развитие специализированных психических функций | + | + | + | + |
| Развитие психомоторных качеств | + | + | + | + |
| Развитие волевых и нравственных качеств | + | + | + | + |
| Формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | + | + | + | + |
| Формирование мотивации и соревновательной практики дзюдо (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | + | + | + | + |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** | **1260** | **1260** | **1740** | **1740** |
| Тренировочные сборы в каникулярный период (см. с.10-11) | + | + | + | + |
| **Восстановительные мероприятия** | **180** | **180** | **240** | **240** |
| ***Педагогические средства*** | | | | |
| педагогические средства внушения | + | + | + | + |
| упражнения на релаксацию | + | + | + | + |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | + | + | + | + |
| ***Гигиенические средства*** | | | | |
| рациональный режим дня и питания. | + | + | + | + |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | + | + | + |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | **180** | **180** | **240** | **240** |
| витаминизация | + | + | + | + |
| физиотерапия | + | + | + | + |
| гидротерапия | + | + | + | + |
| все виды массажа | + | + | + | + |
| **Аттестация (контрольные испытания)** | **120** | **120** | **240** | **240** |
| контрольные упражнения и теоретические тесты представлены в системе контроля и зачетных требований программы (с. 31-33) | + | + | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | - | - | - | - |
| Контрольные | 1 | 4 | 4 | 4 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **2160** | **2160** | **3000** | **3000** |
| разработка режима дня; | + | + | + | + |
| освоение комплексов общеразвивающих упражнений | + | + | + | + |
| освоение двигательных действий дзюдо | + | + | + | + |
| освоение способов закаливания | + | + | + | + |
| освоение тактики дзюдо | + | + | + | + |
| освоение техники дзюдо | + | + | + | + |
| проведение (самостоятельно) разминки; | + | + | + | + |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + | + | + |
| освоение терминологии дзюдо | + | + | + | + |

**Учебно-тренировочный этап (Т)**

**Теоретическая подготовка**

| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** | **Годы обучения** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) | **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | **600** | **720** | **900** | **1020** | **1080** |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | + | + | + | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + | + | + |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. | + | + | + | + | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | + | + | + | + | + |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | + | + | + | + | + |
| Психологическая  подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности | + | + | + | + | + |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. | + | + | + | + | + |
| Совершенствование знаний системы техничкой программы аттестации для присвоения квалификационных степеней КЮ. | Приобретение знаний технических действиях для освоения квалификационных степеней КЮ. Изучение терминологии 1 КЮ и 2КЮ. | + | + | + | + | + |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | + | + | + | + | + |

**Практическая подготовка**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| Наименование разделов, тем и средств  подготовки | Годы обучения | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1/  Объем времени в год (минут) | 2/  Объем времени в год (минут) | 3/  Объем времени в год (минут) | 4/  Объем времени в год (минут) | 5/  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка** | **6240** | **6540** | **7200** | **756** | **7800** |
| ***Сила* -** подтягивание на перекладине; лазанье по канату; поднимание гантелей 2-3 кг; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; поднимание гири (16кг); штанги; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Быстрота* –** бег 30 м, 60м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с;10 кувырков вперёд на время; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Гибкость*** – упражнения с гимнастической резиной; с гимнастической палкой; на гимнастической стенке; сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). | **+** | ***+*** | **+** | **+** | **+** |
| ***Ловкость* –** челночный бег 3х10м.; стойки: на голове, на руках, на лопатках; лазанье гимнастической стенке с набивным мячом в руках; перелезанье по-пластунски; подскоки (прыжки) со скакалкой: вдвоём, стоя боком, спиной друг к другу; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Выносливость* –** бег 400м.; кросс-2-3 км.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Спортивные игры* -** футбол, баскетбол, волейбол, гандбол | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Подвижные игры:***с элементами противоборства, эстафеты | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Плавание*:** дистанции 25 м., 50м., 100м.,200 м., 300м. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Другие виды деятельности, способствующие развитию физических качеств:***броски набивного мяча, упражнения в парах. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Развитие силы, гибкости, ловкости, выносливости используя технику дзюдо.*** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Специальная физическая подготовка** | **4440** | **4800** | **5700** | **7740** | **8280** |
| ***Сила*** – забегание на мосту: влево, вправо; перевороты на мосту; броски манекена через спину; партнёр на плечах - приседания; с сопротивлением партнёра - захватом за плечи препятствовать повороту партнёра; захватом рук сверху- партнёр препятствует отведению и приведению рук; захватом ног – препятствует их сведению и разведению; поднимание, перенос, на спине бедре, руках, плечах манекена ,партнёра; повороты, наклоны с манекеном, партнёром на плечах; бег с манекеном на руках; перелезанье с перетаскиванием манекена; поединки без захвата ног (на руках); поединки для развития силы – на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника;  *имитационные упражнения* с набивным мячом **–** для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата - удар пяткой по лежащему мячу, махи ногой у гимнастической стенке; отхвата – удар голенью по падающему мячу; | + | + | + | + | + |
| ***Быстрота* –** забегание на мосту: влево, вправо; перевороты на мосту; поединки для развития быстроты – в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия; поединки со спрутами; | + | + | + | + | + |
| ***Гибкость*** – вставание на мост из стойки; забегание на мосту; перевороты на мосту; проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение бросков с максимальной амплитудой; | + | + | + | + | + |
| ***Ловкость* –** партнёр на четвереньках атакующий имеет цель положить его на живот, на спину; | + | + | + | + | + |
| ***Выносливость* –** поединки в ходе которых решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения | + | + | + | + | + |
| *Развитие силы, гибкости, ловкости, выносливости, используя технику дзюдо:* | + | + | + | + | + |
| ***Скоростно - силовые качества:***выполнение бросков в максимальном темпе с различными интервалами времени; поединки с односторонним сопротивлением и т.д. | + | + | + | + | + |
| ***Скоростная выносливость:***выполнение бросков и контрбросков в течении длительного времени ( 30с.,60с., 90с.) в максимальном темпе с отдыхом и повторением серий 5-6 раз.; поединки с односторонним сопротивлением продолжительностью 8-10 мин. С отдыхом между комплексами работы 8-10 мин. | + | + | + | + | + |
| ***Силовая выносливость:*** проведение 3-4 поединков продолжительностью до 20 мин.; упражнения с партнёром в сопротивлении, перетягивании, выталкивании. | + | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | **9720** | **13140** | **15420** | **15660** | **18960** |
| ***Захваты*** | | | | | |
| **захваты для проведения бросков**: рукава и пояса сзади; спереди; рукава и пояса через одноимённое плечо; скрещивая захваченные руки; одной руки двумя; руки под плечо; руки на плечо ; руки и отворота на шее; скресный захват отворотов; руки и одноимённого отворота; одной руки двумя снаружи; руки и туловища; руки и предплечья соперника локтевым сгибом. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **имитация бросков:** с прогоговариванием (громкоголосо, безголосно); имитация бросков перед зеркалом; имитация бросков с закрытыми глазами; учи-икоми; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Положения дзюдоиста*** | | | | | |
| положение соперника:  с отставленной ногой; с выставленной ногой. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там где это возможно). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Техника бросков (наге-вадза)*** | | | | | |
| Задняя подсечка ( ко-сото-гари). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подсечка изнутри (ко-учи-гари) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Боковая подсечка под выставленную ногу (дэ-аши-барай) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подсечка в колено под отставленную ногу (хидза-гурума) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передняя подсечка под выставленную ногу.  (сасаэ-цурикоми-аши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок скручиванием вокруг бедра (уки-гоши). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Отхват (о-сото-гари) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через бедро подбивом (о-гоши). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Задняя подсечка ( ко-сото-гари). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подсечка в темп шагов (окури –аши-барай) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Боковая подсечка в темп шагов (окури-аши – барай). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передняя подножка (тай-отоши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через бедро с захватом отворота и рукава(цурикоми – гоши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подхват под две ноги (хараи-гоши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подхват из нутри (учи-мата) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через ногу в сторону (аши-гума) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подсад голенью (нане-гоши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передняя подсечка под отставленную ногу.  ( хараи—цурикоми-аши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через голову (тамое-наге) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подсад голенью (нане-гоши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передняя подсечка под отставленную ногу.  ( хараи—цурикоми-аши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через голову (томое-наге) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Обратный переворот с подсадом бедром (сукуй – наге) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку  (уцури-гоши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через ногу вперёд скручивание под выставленную ногу (о-гугума) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо (сото-макикоми) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Бросок выведением из равновесия вперёд ( уки-отоши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Отхват под две ноги (о-сото-гурума) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передняя подножка на пятке(седом) (уки-вадза) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Подножка через туловище вращением (ёко-вакаре) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| подсад опрокидыванием от броска через бедро  (уширо-гоши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок через грудь прогибом (ура-наге) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок выведением из равновесия назад (суми-отоши) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| боковая подсечка с падением (ёко-гаке) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Имитационные упражненияу гимнастической стенке для освоения техники бросков | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Техника комбинаций (ренсоку-вадза)*** | | | | | |
| Бросок через бедро – передняя подножка  (Уки-гоши-Тай-отоши) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через бедро-Подхват  (Коши-гурума-Харай-гоши) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через бедро – Подхват из нутри  (Цурикоми-гоши-Учи-мата) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Боковая подсечка - передняя подножка  (Де-аши-харай-Тай-отоши) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Боковая подсечка- передняя подсечка  (Де-аши-харай-Тай-отоши) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Боковая подсечка - передняя подножка  (Де-аши-харай-Сасаэ-цурикоми-аши) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Боковая подсечка - подхват  (Де-аши-харай-Хараи-гоши) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Боковая подсечка - подхват изнутри  (Де-аши-харай-Учи-мата) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Боковая подсечка - бросок через спину  (Де-аши-харай-Сэой-наге) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Передняя подножка – задняя подножка  (Сасаэ-цурикоми-аши-О-сото-отоши) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Бросок через спину - подсечка изнутри  (Сэой-наге-Ко-учи-гари) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Подхват изнутри голенью  (Учи-мата-О-уи-гари) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Подсечка изнутри – бросок через спину  (Ко-учи-гари-Сэой-наге) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Зацеп изнутри голенью – подхват изнутри  (О-учи-гари-Учи-мата) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Задняя подножка - Бросок через спину  (О-сото-отоши-Сэой-наге) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ***Техника контрприёмов (каэши-вадза)*** | | | | | |
| Подсад опрокидыванием против подхвата  (Харай-гоши-Уширо-гоши) |  |  |  |  | **+** |
| Передняя подножка – против подхвата из нутри  (Тай-отоши-Учи-мата) |  |  |  |  | **+** |
| Подхват из нутри против зацепа снаружи голенью  (Ко-сото-гакэ-Учи-мата) |  |  |  |  | **+** |
| Задняя подсечка против подсечки изнутри (Ко-учи-гари-Ко-сото-гари) |  |  |  |  | **+** |
| Бросок через грудь прогибом против броска через спину (Сэой-наге-Ура-наге) |  |  |  |  | **+** |
| ***Техника сковывающих действий*** | | | | | |
| Удержание сбоку(хон-кэса-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание с фиксацией плеча головой (ката-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание поперёк (ёко-шихо-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание со стороны головы (ками-шихо-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание верхом(татэ-шихо-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание сбоку с захватом из-под руки (кузурэ-кэса-гатамэ). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание сбоку с захватом своей ноги (макура-кэса-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Обратное удержание с боку.  (уширо-кэса-гатаме). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание поперёк с захватом руки  (кузурэ-ёко-шихо-гатамэ). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание верхом с захватом руки  (кузурэ-татэ-шихо-гатамэ). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку  (Уде-хишиги-ваки-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Рычаг локтя внутрь через живот  (Уде-хишиги-хидза-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице  (Уде-хишиги-уде-гатамэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Рычаг локтя внутрь ногой  (Уде-хишиги-аши-гатаме) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удушение спереди двумя отворотами  (Цуккоми-джимэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удушение спереди предплечьем  (Кататэ-джимэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удушение захватом головы и руки ногами  (Санкаку-джимэ) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Рычаг локтя захватом головы и руки ногами  ((Уде-хишиги-санкаку-гатамэ) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Обратный рычаг локтя внутри  (Уширо-ваки-гатамэ) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)  (Уде –хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Переворот с захватом рук (Еко-каэри-вадза) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Переворот с захватом руки и ноги (Еко-каэри-вадза) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча  (Еко-каэри-вадза) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Переворот ногами снизу (Нэ-каэри-вадза) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Прорыв со стороны ног (Маэ-аши-тори-вадза) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Рычаг внутрь упором предплечьем  (Уде-хишиги-хара-гатамэ) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Рычаг внутрь с помощью ноги сверху  (Уде-хишиги-джуджи-гатамэ) |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо  (каннуки-гатамэ) |  |  |  | **+** | **+** |
| Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху  (хиджи-макикоми) |  |  |  | **+** | **+** |
| Удушающие в стойке, скрещивая руки спереди |  |  |  | **+** | **+** |
| ***Техническая программа аттестации для присвоения квалификационных степеней КЮ*** | | | | | |
| 2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС | | | | | |
| НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA):  содэ цурикоми гоши - sodetsurikomigoshi - бросок через бедро с захватом рукавов  ханэ гоши -hanegoshi - подхват изнутри под одноименною ногу  сото макикоми - sotomakikomi - бросок скручиванием с захватом руки над плечом  аши гурума - ashiguruma - подхват под две ноги с упором в колено  суми гаэши - sumigaeshi - бросок через голову подбивом голенью  хиккоми гаэши - hikkomigaeshi - бросок через голову подбивом голенью и захватом пояса сверху  уширо гоши - ushirogoshi - подбив бедром сзади  ура нагэ - uranage - бросок через грудь прогибом | + |  |  |  |  |
| КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA):  коши джимэ - koshijime - удушающий прием отворотом с выседом бедром  содэ гурума джимэ - gurumajime - удушающий прием с захватом рукава  санкаку джимэ - sankakujime - удушающий прием ногами (тругольником)  удэ тарами - udegarami - узел локтя  удэ хишигэ аши гатамэ - udehishigiashigatame - рычаг локтя ногами  удэ хишиги санкаку гатамэ - udehishigisankakugatame - рычаг локтя с захватом головы и руки ногами (тркугольником) | + |  |  |  |  |
| 1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС | | | | | |
| НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA)  хараи макикоми - haraimakikomi - подхват под две ноги с захватом руки над плечом  осото макикоми - osotomakikomi - отхват с захватом руки над плечом  учимата макикоми - uchimatamakikomi - подхват изнутри с захватом руки над плечом  ёко отоши - yokootoshi - боковая подножка на пятке  ёко гурума - yokoguruma - бросок через грудь скручиванием  ката гурума - kataguruma - бросок через плечи (мельница)  тэ гурума - teguruma - боковой переворот  моротэ гари - morotegari - бросок с захватом двух ног  кучики таоши - кучики таоши - бросок с захватом одной ноги |  | + |  |  |  |
| КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТЛМЕ WAZA)  хадака джимэ - hadakajime - удушающий прием руками  кататэ джимэ - katatejime - удушающий прием с захватом отворота одной рукой  рётэ джимэ - ryotejime - удушающий прием с захватом отворота двумя руками  цуккоми джимэ - tsukkomijime - удушающий прием кулаком  удэ хишигэ тэ гатамэ - udehishigitegatame - рычаг локтя через руку  удэ хишиги ваки гатамэ - udehishigiwakigatame - рычаг локтя с захватом руки подмышкой  удэ хишиги хара гатамэ - udehishigiharagatame - рычаг локтя с упором в живот  удэ хишиги хиза гатамэ - udehishigihizagatame - рычаг локтя с помощью колена |  | + |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | **600** | **720** | **900** | **1020** | **1080** |
| ***Тактика ведения поединка*** | | | | | |
| сбор информации о дзюдоистах (наблюдение, опрос). Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединка дзюдоистов (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приёмы, волевые качества). | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| цель поединка - победить с конкретным счётом, не дать победить противнику с конкретным счётом. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| маскировка своих действий. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| реализация замысла поединка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| длительность эпизодов и пауз от начала поединка и до окончания. |  |  | **+** | **+** | **+** |
| модель поединка с учётом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. |  |  | **+** | **+** | **+** |
| пауза, как время «отведённое» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. |  |  | **+** | **+** | **+** |
| тактика ведения поединка на краю татами. |  |  | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование тактики ведения поединка в тренировки: изучение внешних условий проведение поединка (зал, температура, освещённость) |  |  |  | **+** | **+** |
| изменение видов поединков (подготовительные, контрольные) |  |  |  | **+** | **+** |
| особенности партнёров в поединках (высокорослые, низкорослые, лёгкие, тяжёлые, левостоичники, правостоичники, темповики). |  |  |  | **+** | **+** |
| способы отдыха в поединке (увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы),зависание на противники в момент, когда ему не удобно атаковать. |  |  |  | **+** | **+** |
| переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками) |  |  |  | **+** | **+** |
| способы утоления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения; нагрузка противника весом своего тела; маневрирование, сковывающие, затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа. |  |  |  | **+** | **+** |
| ***Тактика участия в соревнованиях*** | | | | | |
| применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| распределение сил на все поединки соревнований | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| подготовка к поединку- разминка, настройка. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| разборка плана действий на соревнованиях | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| обеспечение управлением своих действий. | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| учёт условий проведения соревнований | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| цель ,средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. |  |  |  | **+** | **+** |
| обучение тактике участия в соревнованиях путём организации учебных соревнований. |  |  |  | **+** | **+** |
| закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. |  |  |  | **+** | **+** |
| подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану |  |  |  | **+** | **+** |
| принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. |  |  |  | **+** | **+** |
| поиск выхода из внезапного изменения обстановки |  |  |  | **+** | **+** |
| предугадывание. |  |  |  | **+** | **+** |
| решение двигательных задач-правильно(точно),быстро,рационально(целесообразно,экономично),находчиво(инициативно) |  |  |  | **+** | **+** |
| Накопление двигательного опыта. |  |  |  | **+** | **+** |
| ***Тактика проведения технико-тактических действий*** | | | | | |
| *Однонаправленные комбинации:* | | | | | |
| передняя подножка-подхват | + | + | + | + | + |
| бросок через спину - передняя подножка | + | + | + | + | + |
| задняя подножка – отхват | + | + | + | + | + |
| боковая подсечка – бросок через бедро | + | + | + | + | + |
| подхват – подхват изнутри | + | + | + | + | + |
| зацеп изнутри - отхват |  |  | + | + | + |
| зацеп снаружи - задняя подножка на пятке |  |  | + | + | + |
| передняя подсечка-бросок захватом руки под плечо |  |  | + | + | + |
| передняя подсечка-выведение из равновесия рывком |  |  | + | + | + |
| передняя подножка-подхват из нутри |  |  | + | + | + |
| зацеп изнутри - зацеп с наружи |  |  | + | + | + |
| подхват под две ноги - подхват изнутри |  |  | + | + | + |
| задняя подножка – зацеп снаружи |  |  | + | + | + |
| подхват изнутри – передняя подсечка |  |  | + | + | + |
| подсад тазом – подсад бедром сзади |  |  |  | + | + |
| бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо |  |  |  | + | + |
| зацеп снаружи – подсад бедром сзади |  |  |  | + | + |
| передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо |  |  |  | + | + |
| бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи |  |  |  | + | + |
| подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу |  |  |  |  | + |
| отхват – бросок через грудь |  |  |  |  | + |
| подсад бедром сзади – бросок через грудь |  |  |  |  | + |
| подсад голенью спереди – бросок через голову |  |  |  |  | + |
| подсечка изнутри – зацеп изнутри |  |  |  |  | + |
| *разнонаправленные комбинации:* | | | | | |
| боковая подсечка – отхват | + | + | + | + | + |
| боковая подсечка - бросок через спину | + | + | + | + | + |
| зацеп изнутри – боковая подсечка | + | + | + | + | + |
| передняя подсечка – зацеп снаружи | + | + | + | + | + |
| подхват изнутри – зацеп изнутри | + | + | + | + | + |
| передняя подсечка – бросок через плечи |  |  | + | + | + |
| зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо |  |  | + | + | + |
| зацеп снаружи – бросок через спину |  |  | + | + | + |
| задняя подножка – передняя подножка на пятки |  |  | + | + | + |
| бросок захватом руки под плечо – задняя подножка |  |  | + | + | + |
| подсечка в темп шагов – зацеп снаружи |  |  |  | + | + |
| подсечка в темп шагов – бросок через голову |  |  |  | + | + |
| подсад тазам – боковое бедро |  |  |  | + | + |
| бросок через бедро - бросок через грудь |  |  |  |  | + |
| зацеп с наружи – бросок через спину |  |  |  |  | + |
| бросок через плечи – бросок через спину |  |  |  |  | + |
| подсечка изнутри – подхват изнутри |  |  |  |  | + |
| подсечка изнутри – передняя подножка |  |  |  |  | + |
| подсечка изнутри – бросок через плечи |  |  |  |  | + |
| **Психологическая подготовка** | **600** | **720** | **900** | **1020** | **1080** |
| ***Общая психологическая подготовка и воспитание личности:*** | | | | | |
| формирование личности спортсмена | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование межличностных отношений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие специализированных психических функций | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:***  *Общая психологическая подготовка к соревнованиям:* | | | | | |
| совершенствование соревновательной мотивации | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование соревновательных черт характера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:*** | | | | | |
| формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:*** | | | | | |
| снятие нервно-психического напряжения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| фомирование способности к самостоятельному восстановлению | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **300** | **360** | **420** | **1020** | **1080** |
| участие в соревнованиях в качестве бокового судьи | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выполнение обязанностей судьи при участниках | + | + | + | + | + |
| выполнение обязанностей судьи-секундаметриста | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| участие в показательных выступлениях | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| организация и руководство группой |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| подача команд |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| организация выполнения строевых команд |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| показ общеразвивающих и специальных упражнений во время разминки на соревнованиях и контроль за их выполнением |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| участие в соревнованиях в качестве помощника секретаря |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| реанимация при удушении |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| проведение соревнований по дзюдо, по общей и специальной физической подготовки |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| судейство соревнований |  |  | **+** | **+** | **+** |
| прохождение судейских семинаров |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** | **2160** | **2640** | **3060** | **3480** | **3900** |
| тренировочные сборы в каникулярный период (с. 10-11) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Восстановительные мероприятия** | **300** | **360** | **420** | **480** | **540** |
| ***Педагогические средства*** | | | | | |
| педагогические средства внушения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения на релаксацию | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Гигиенические средства*** | | | | | |
| рациональный режим дня и питания. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прогулки, сон | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| массаж, самомассаж (сегментальный, точечный) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| мануальная терапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | **300** | **360** | **420** | **480** | **540** |
| витаминизация | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| физиотерапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| гидротерапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| все виды массажа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Аттестация (контрольные испытания)** | **360** | **360** | **480** | **480** | **600** |
| контрольные упражнения и теоретические тесты представлены в системе контроля и зачетных требований программы (с. 34-37) | + | + | + | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | **1860** | **2220** | **2640** | **4020** | **4500** |
| Контрольные | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Состязания | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся** | **1240** | **4500** | **5220** | **5940** | **6720** |
| разработка режима дня; | + | + | + | + | + |
| Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений | + | + | + | + | + |
| Совершенствование двигательных действий дзюдо | + | + | + | + | + |
| Совершенствование способов закаливания | + | + | + | + | + |
| Совершенствование тактики дзюдо | + | + | + | + | + |
| Совершенствование техники дзюдо | + | + | + | + | + |
| проведение (самостоятельно) разминки; | + | + | + | + | + |
| ведение дневника самоконтроля, владение приемами оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + | + | + | + |

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и**

**этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** |
| --- | --- | --- |
| **ВСЕГО мин.** | | **1200** |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. | + |
| Профилактика  травматизма.  Перетренированность/недотренированность | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Психологическая  подготовка | 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 | 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 | 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. | + |

| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)** |
| --- | --- | --- |
| **ВСЕГО мин.** | | **720** |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. | + |
| Социальные функции  спорта | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности | + |

**Практическая часть**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов, тем программы,**  **средств подготовки** | Этапы обучения | |
| **ССМ/**  Объем времени в год (минут) | **ВСМ/**  Объем времени в год (минут) |
| ***Общая физическая подготовка*** | **7800** | **8400** |
| ***Сила* -** упражнения с предельным весом штанги с 60-80% от максимального веса штанги; упражнения в статическом режиме; различные упражнения, способствующие совершенствованию силы; упражнения на развитие абсолютной силы (упр. с предельными весами штанги и весами на тренажёрах); упражнения для развития мышечных волокон (БМВ)- упр. с интенсивностью 70-80% от максимального (как общие так и специальные); упражнения для развития медленных мышечных волокон (ММВ) - упражнения с интенсивностью 30-40% от максимально возможного (как общие так и специальные) | + | + |
| ***Быстрота* –** бег100м.,60м.; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине за 1мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 1мин.; опорные прыжки; поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.; прогибы туловища лёжа на животе за 1 мин.; | + | + |
| ***Гибкость*** – стретчинг (удержание частей тела –руки, ноги- в верхней точке амплитуды движения в течении 20-30 сек. До возникновения лёгких болевых ощущений – 10-15 %времени от всего объёма тренировочной работы; упражнения у гимнастической стенки; упражнения на растягивание | + | + |
| ***Ловкость* –** сальто вперёд, назад ,подъём разгибом, перевороты в сторону; | + | + |
| ***Выносливость* –** бег 400м.; кросс-2-3 км.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; кросс-бег по пересечённой местности; прыжки со скакалкой; бег в среднегорье (высота выше 2200 над уровнем моря) | + | + |
| ***Спортивные игры* -** футбол, баскетбол, волейбол, гандбол | + | + |
| ***Плавание:***дистанции 25 м., 50м., 100м.,200 м., 300м. | + | + |
| ***Деятельность, способствующая развитию физических качеств:***броски набивного мяча, упражнения в парах. | + | + |
| ***Моделирование основной соревновательной деятельности*** (поединки длительностью – 4-40% времени, ведение поединков длительностью до 7-50% времени, поединки длительностью свыше 7-50% времени); | + | + |
| ***совершенствование анаэробных возможностей***(работасубмаксимальной мощности) по методу круговой тренировки (см. в приложении № 1) | + | + |
| ***совершенствование силовых возможностей***(работа максимальной мощности) по методу круговой тренировки (см. в приложении № 1) | + | + |
| ***совершенствование выносливости***(работа большой мощности) по методу круговой тренировки (см. в приложении № 1) | + | + |
| **Специальная физическая подготовка** | **9780** | **14580** |
| ***Специальная выносливость***(работа большой мощности) по методу круговой тренировки (см.в приложении № 1) | + | + |
| ***Взрывная сила*** (упражнения с партнёром, перетягивание, выталкивание и т.п.); | + | + |
| ***Скоростно-силовая выносливость*** (работа субмаксимальной мощности) по методу круговой тренировки (см.в приложении № 1, упражнения с партнёром, перетягивание, выталкивание т.п.) | + | + |
| ***Быстрота***:  реакции отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо; | + | + |
| ***Абсолютная сила*** (упражнения с предельными весами штанги и весами на тренажёрах); | + | + |
| **Техническая подготовка** | **20100** | **25920** |
| ***Углубленное изучение и совершенствование техники борьбы дзюдо*** | | |
| учебно-тренировочные поединки по заданию | **+** | **+** |
| совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства | **+** | **+** |
| поединки со сменой партнёров |  |  |
| отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением соперника и программированием его действий | **+** | **+** |
| устранение погрешностей в техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприёмов | **+** | **+** |
| выполнение бросков в максимальном темпе | **+** | **+** |
| совершенствование индивидуальной техники | **+** | **+** |
| борьба за захват | **+** | **+** |
| совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных | **+** | **+** |
| совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях | **+** | **+** |
| совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка ( в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном темпе». | **+** | **+** |
| ***Техника комбинаций (ренсоку-вадза)*** | | |
| Передняя подсечка- Задняя подножка  (Сасаэ-цурикоми-аши-О-сото-отоши) | **+** | **+** |
| Бросок через спину – Подсечка изнутри  Сэой-наге-Ко-учи-гари) | **+** | **+** |
| Подхват изнутри – Зацеп изнутри голенью  (Учи-мата-О-учи-гари) | **+** | **+** |
| подсечка изнутри – Бросок через спину  (Ко-учи-гари – Сэой-наге) | **+** | **+** |
| Зацеп изнутри – голенью – Подхват изнутри  (О-учи-гари – Учи-мата) | **+** | **+** |
| Задняя подножка – Бросок через спину  (О-сото-отши – Сэой-нагэ) | **+** | **+** |
| ***Техника контрприёмов (каэши-вадза)*** | | |
| Подсад опрокидыванием против подсада  (Хараи-гоши- Уширо-гоши) | **+** | **+** |
| Передняя подножка против подхвата изнутри  Учи-мата – Тай-отоши) | **+** | **+** |
| Боковой переворот против броска через спину  (Сэой-нагэ- Тэ-гурума) | **+** | **+** |
| Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью  (Ко-сото-гакэ – Учи-мата) | **+** | **+** |
| Задняя подсечка против подсечки изнутри  (Ко-учи-гари- Ко-сото-гари) | **+** | **+** |
| Бросок через грудь прогибом против броска через спину  (Сэой-нагэ – Ура-нагэ) | **+** | **+** |
| Боковой переворот против подхвата изнутри  (Учи-мата – Тэ-гурума) | **+** | **+** |
| **Тактическая подготовка** | **1200** | **720** |
| ***Тактика ведения поединка*** | | |
| оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника(физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приёмы, волевые качества). | **+** | **+** |
| условия проведения поединка- состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований. | **+** | **+** |
| построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. | **+** | **+** |
| модель поединка с учётом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. | **+** | **+** |
| пауза, как время «отведённое» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. | **+** | **+** |
| совершенствование тактики ведения поединка в тренировки: изучение внешних условий проведение поединка (зал, температура, освещённость) | **+** | **+** |
| особенности партнёров в поединках (высокорослые, низкорослые,лёгкие,тяжёлые,левостоичники,правостоичники,темповики). | **+** | **+** |
| способы отдыха в поединке (увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противники в момент, когда ему не удобно атаковать. | **+** | **+** |
| переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками) | **+** | **+** |
| способы утоления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения; нагрузка противника весом своего тела; маневрирование, сковывающие, затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа. | **+** | **+** |
| ***Тактика участия в соревнованиях*** |  |  |
| закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках | **+** | **+** |
| подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану | **+** | **+** |
| принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени | **+** | **+** |
| поиск выхода из внезапного изменения обстановки | **+** | **+** |
| предугадывание | **+** | **+** |
| решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) | **+** | **+** |
| накопление двигательного опыта | **+** | **+** |
| овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском | **+** | **+** |
| использование заданий по тактике ведения поединка | **+** | **+** |
| ***Тактика проведения технико-тактических действий.*** | | |
| *однонаправленные комбинации:* | | |
| подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу | **+** | **+** |
| отхват – бросок через грудь | **+** | **+** |
| подсад бедром сзади – бросок через грудь | **+** | **+** |
| подсад голенью спереди – бросок через голову | **+** | **+** |
| подсечка изнутри – зацеп изнутри | **+** | **+** |
| *разнонаправленные комбинации:* | | |
| бросок через бедро - бросок через грудь | **+** | **+** |
| зацеп с наружи – бросок через спину | **+** | **+** |
| бросок через плечи – бросок через спину | **+** | **+** |
| подсечка изнутри – подхват изнутри | **+** | **+** |
| подсечка изнутри – передняя подножка | **+** | **+** |
| подсечка изнутри – бросок через плечи | **+** | **+** |
| **Психологическая подготовка** | **1200** | **720** |
| ***Общая психологическая подготовка:*** | | |
| совершенствование личности спортсмена | **+** | **+** |
| совершенствование межличностных отношений | **+** | **+** |
| совершенствование спортивного интеллекта | **+** | **+** |
| совершенствование специализированных психических функций | **+** | **+** |
| совершенствование психомоторных качеств | **+** | **+** |
| совершенствование волевых и нравственных качеств | **+** | **+** |
| совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:***  *Общая психологическая подготовка к соревнованиям:* | | |
| совершенствование соревновательной мотивации | **+** | **+** |
| совершенствование соревновательных черт характера | **+** | **+** |
| совершенствование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** |
| совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **+** | **+** |
| ***Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных***  ***соревнованиях:*** | | |
| совершенствование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | **+** | **+** |
| ***Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:*** | | |
| снятие нервно-психического напряжения | **+** | **+** |
| самостоятельное восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | **+** | **+** |
| совершенствование способности к самостоятельному восстановлению | **+** | **+** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **1260** | **1500** |
| проведение соревнований по дзюдо | **+** | **+** |
| судейство соревнований | **+** | **+** |
| прохождение судейского семинара | **+** | **+** |
| профилактика травматизма | **+** | **+** |
| участие в судействе официальных соревнований в роли судьи:  на татами, в составе секретариата | **+** | **+** |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** | **4380** | **5220** |
| тренировочные сборы в каникулярный период (с. 10-11) | **+** | **+** |
| **Восстановительные мероприятия** | **600** | **720** |
| ***Сочетание педагогических и медико-биологических средств.*** | | |
| упражнения на релаксацию | **+** | **+** |
| сауна с бассейном | **+** | **+** |
| дыхательные упражнения | **+** | **+** |
| восстановительный бег | **+** | **+** |
| плавание | **+** | **+** |
| прогулка, сон | **+** | **+** |
| массаж, самомассаж(сегментальный, точечный) | **+** | **+** |
| мануальная терапия | **+** | **+** |
| рациональное питание | **+** | **+** |
| витаминотерапия | **+** | **+** |
| ***Психологические средства*** | | |
| психотерапия | **+** | **+** |
| аутотренинг | **+** | **+** |
| психопрофилактика | **+** | **+** |
| психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная) | **+** | **+** |
| психогигиена | **+** | **+** |
| разнообразие досуга | **+** | **+** |
| ***Медико-биологические средства(под наблюдением врача)*** | **600** | **720** |
| витаминизация | **+** | **+** |
| физиотерапия | **+** | **+** |
| гидротерапия | **+** | **+** |
| все виды массажа | **+** | **+** |
| **Аттестация. Контрольные испытания** | **600** | **720** |
| контрольные упражнения и теоретические тесты представлены в системе контроля и зачетных требований программы (с. 37-41) | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | **4980** | **6000** |
| Контрольные | 3 | 3 |
| Отборочные | 2 | 1 |
| Основные | 1 | 1 |
| Состязания | 18 | 18 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся** | **7500** | **8940** |
| разработка режима дня; | + | + |
| Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений | + | + |
| Совершенствование двигательных действий дзюдо | + | + |
| Совершенствование способов закаливания | + | + |
| Совершенствование тактики дзюдо | + | + |
| Совершенствование техники дзюдо | + | + |
| проведение (самостоятельно) разминки; | + | + |
| ведение дневника самоконтроля, владение приемами оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + |

V.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам

*16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «Дзюдо» относятся:*

* Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
* При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо" на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.
* Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта "дзюдо".
* Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
* Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "дзюдо" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "дзюдо" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
* В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

*17. Материально-технические условия реализации Программы*

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживаниемв период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%   
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия   
при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – *двух* часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – *четырех* часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – *четырех* часов.

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

Вчасовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее физическое развитие обучающихся. Материально-техническая база включает специальный спортивный инвентарь и оборудование, восстановительный центр (сауна), спортивную форму (кимоно), спортивный зал, татами и др. Дети в группы зачисляются на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей).

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Амортизатор резиновый | штук | 20 |
| 2. | Брусья | штук | 3 |
| 3. | Весы электронные медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5. | Канат для функционального тренинга | штук | 2 |
| 6. | Канат для лазания | штук | 3 |
| 7. | Лестница координационная | штук | 4 |
| 8. | Измерительное устройство для формы дзюдо | штук | 1 |
| 9. | Лист "татами" для дзюдо | штук | 72 |
| 10. | Манекен тренировочный | штук | 6 |
| 11. | Мат гимнастический для отработки бросков | штук | 8 |
| 12. | Полусфера балансировочная | штук | 8 |
| 13. | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии) | штук | 2 |
| 14. | Скамья для пресса | штук | 1 |
| 15. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 3 |
| 16. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства | | | |
| 17. | Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг) | комплект | 8 |
| 18. | Кушетка массажная или массажный стол | штук | 1 |
| 19. | Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная | штук | 2 |
| 20. | Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки | штук | 2 |
| 21. | Стойка для приседаний со штангой | штук | 2 |
| 22. | Стойка силовая универсальная | штук | 2 |
| 23. | Тренажер "беговая дорожка" | штук | 2 |
| 24. | Велоэргометр | штук | 2 |
| 25. | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц | штук | 1 |
| 26. | Тренажер эллиптический | штук | 2 |
| 27. | Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг) | комплект | 1 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - |
| 2. | Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 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 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм весосгоночный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9. | Куртка зимняя утепленная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 10. | Пояс для дзюдо | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 12. | Тапки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 13. | Тейп спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 14. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 15. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 16. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |

*18. Кадровые условия реализации Программы:*

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

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

***19. Информационно-методические условия реализации Программы***

***Методическая литература***

1. Агафонов, Э.В. Борьба дзюдо. Учебно-методическое пособие / Э.В. Агафонов – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1997. – 307 с.

2. Акопян, А.О. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.

3. Алехин, Ю Дзюдо / Ю. Алехин – М.: Космос, 1990. – 32 с.

4. техника дзюдо в стойке / [Я.К. Кобелев, К.Д. Чермит, И.А. Письменский, Е.С. Волков] – Библиотека Майкопской СДЮШОР по борьбе самбо и дзюдо, 1995. – 142 с.

5. Восточные единоборства. – Мн.: Харвеств, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 352 с. – (Самоучитель).

6. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны / Х. Вольф ; пер. с нем. Г. Товкая – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с.: ил. – (Боевые искусства).

Дзигаро, К. Кодокан дзюдо / К. Дзигаро ; пер. с англ. Б. Заставина – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 448 с.

7. Лоулер, Дж. Боевые искусства для женщин.Практическое руководство / Дж. Лоулер. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. – 368 с.

8. Оранский, И. Восточные единоборства / И. Оранский – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.

9. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо.Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 303 с.

10. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с., ил.

11. Путин, В. Дзюдо. История, теория, практика.Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А. Г. Левицкий Архангельск: Издательский дом «СК», 2000 – 154 с.

12. Свищев И.Д. Дзюдо – сборник научно-методических материалов. – М.: Фон, 1996. – 123 с.

13. Свищев, И. Дзюдо.Учебная программа для учреждений дополнительного образования по дзюдо/ авт.-сост. И.Д. Свищев и др. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Круговая тренировка**

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма применения физических упражнений, направленная на комплексное развитие физических качеств.

Круговая тренировка проводится в условиях точного дозирования нагрузки, точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Нормированная нагрузка сочетается с индивидуализацией. Индивидуальная мера нагрузки определяется по максимальному тесту. Часто по числу повторений каждого упражнения за 30 сек. Нагрузка, следовательно, может выражаться в относительных единицах:

а) равная половине максимальной,

б) индивидуально для каждого.

Круговая тренировка проводится групповым способом и выполняется в последовательной смене «станций», расположенных по кругу.

Обязательное условие круговой тренировки – постоянный учет нагрузки и оценка достижений по максимальному тесту. Учет нагрузки дает представление о развитии работоспособности

До и после каждого круга измеряется ЧСС. Учет показателей ЧСС на повторяющуюся стандартную нагрузку дает представление об адаптации к данной нагрузке.

Круговая тренировка включает элементы состязания путем оценки увеличения объема, а не спортивно-технического результата. Например, кто больше увеличит количество повторений за время, или уменьшит время на количество упражнений.

Круговая тренировка проводится по методу длительной, интервальной и повторной работы.

**Круговая тренировка по методудлительной работы**

Выполняется без перерыва.

Сила воздействия - от 25 до 50 % воздействия от максимальной мощности.

Плотность – без перерыва.

Объем нагрузки – велик.

Тренировочный эффект – выносливость.

**Метод интервальной круговой тренировки**

Существуют два метода интервальной работы:

а) экстенсивный (с жестким дыханием);

б) интенсивный (с полным дыханием).

**Метод экстенсивной круговой тренировки.**

Сила воздействия от 60 до 80% от максимальной мощности.

Плотность – многократное повторение с отдыхом 49-90 секунд.

Объем нагрузки – каждое упражнение выполняется 25-30 раз.

Тренировочный эффект – специальная выносливость, силовая выносливость.

Отдых между кругами – 3-5 минут.

**Метод интенсивной круговой тренировки.**

Сила воздействия – 80-90% от максимальной мощности.

Плотность – паузы отдыха: 90-180 секунд.

Тренировочный эффект – скоростная сила, силовая выносливость, быстрота.

**Метод повторной круговой тренировки.**

Сила воздействия – 90-100%.

Плотность - паузы отдыха: 3-4 минуты.

Длительность – краткая.

Тренировочный эффект – максимальная сила, скоростная сила, максимальная скорость.

При повторном методе почти все упражнения выполняются с дополнительными отягощениями.

***Варианты круговой тренировки***

**1 вариант**.

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

**2 вариант.**

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

**3 вариант:**

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

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

**4 вариант:**

*Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности.):*

1 круг: в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с.

1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;

2-я станция - бег по татами 100 м;

3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров;

6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

9-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди – 10р;

9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м.

**5 вариант:**

*Силовые возможности (работа максимальной мощности):*

2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут.

1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;

3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

4-я станция - подтягивание на перекладине;

5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;

7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

**6 вариант:**

*Выносливость (работа большой мощности):*

1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты;

2-я станция - борьба за захват - 3 минуты;

3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты;

4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;

7-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты;

8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;

10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;

11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует

дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партер;

14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

Упражнения можно изменять в зависимости от поставленных задач на тренировке.

**7 вариант:**

*Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности):*

4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут.

1-2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;

3-4-я станция - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;

5-я станция - имитация броска через грудь.

**8 вариант:**

2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).

1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе,

2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе,

3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном,

4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Задания можно изменять в зависимости от поставленных задач на тренировке.

**9 вариант:**

*Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):*

Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6станцией.

1-я станция - борьба за захват - 1 минута;

2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне);

3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты;

4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута;

5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты;

6-я станция - борьба лежа - 1 минута;

7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута;

8-я станция - борьба лежа - 1 минута;

9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута;

10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута;

11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

**10 вариант:**

*Алактатно-анаэробная направленность тренировки:*

а) Скоростные броски в тройках15с-6 повтрений,5 серий;1-2 мин. между упражнениями,2-3 мин. отдыха между повторениями;5-6 мин. отдыха между сериями.

б) Скоростные броски в тройках: 15 с – 6 повторений, 1 мин. отдыха между повторениями.

**11вариант:**

*Смешанная (аэробно-анаэробная) направленность тренировки:*

а) Броски в режиме «20 бросков в минуту»: 1 мин.,2 мин.,3 мин.,4 мин.,5 мин.

б) Скоростные броски в тройках от 10 до 60с. с интервалом отдыха 1 мин. между повторениями.

в) Скоростные броски в тройках 30 с- 3 повторения, 1 мин. отдыха между повторениями.

г) Скоростные броски в тройках 1 мин. – 3 повторения, 3 серии; 1 мин. отдыха между повторениями; 5-6 мин. отдыха между сериями.

д) Скоростные броски в тройках 1 мин.- 6 повторений, ё1 мин. отдыха между повторениями.

е) Скоростные броски в тройках 2 мин – 3 повторения, 2 – мин. отдыха после 1 упр.; 1 мин. отдыха после 2 упр.

**12 вариант.**

*Серия тренировок:*

*1 номер* - 10’’ на скорость учи-коми, затем 1 мин. набрасывания в среднем темпе; 30 сек. отдыха.

*2 номер* - повторяет тоже самое, 30 сек. отдыха.

Таких 5-6 серий.

*Серия тренировок:*

*1 номер*- 20 сек. на скорость набрасывания, затем в партере 1 мин. обоюдной борьбы далее поднимается в стойку.

*2 номер* – повторяет то же самое.

- Между сериями 30 сек. отдыха. Таких серий: 3-4.

*Серия тренировок:*

*1 номер -* 20 сек – броски на скорость

- 20 сек. обоюдной борьбы в партере

- 20 сек. броски на скорость.

*2 номер* - повторяет то же самое.

- Между сериями 30 сек. отдыха. Таких серий: 3-4.

***Примечание:*** Упражнения можно изменять в зависимости от поставленных задач на тренировке.