|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение  «Спортивная школа «Вымпел»  (МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  № 54 от 01.03.2023 |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «ДЗЮДО»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»,*

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от24.11.2022 №1074*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «дзюдо»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.06.2022№ 559*

**по этапам спортивной подготовки:**

**начальная подготовка:** ката с 7 лет, весовая категория с 10 лет (2 года);

**учебно-тренировочная:** ката с 11 лет, весовая категория с 11 лет (5 лет);

**совершенствования спортивного мастерства:** с 14 лет (без ограничений);

**высшего спортивного мастерства:** с 16 лет (без ограничений).

|  |  |
| --- | --- |
| *Этап спортивной подготовки* | *Продолжительность этапов (в годах)* |
| Этап начальной подготовки | 2 года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 лет |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не устанавливается |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не устанавливается |

г. Мегион, 2023 год

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчики | |
| *Инструктор-методист отдела ФСО*  *МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Шелковникова Алла Сергеевна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Гатаулов Альберт Мухамедович |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 4 |
| I. | Общие положения | 8 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 8 |
|  | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 8 |
|  | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
|  | 2.3. Календарный план воспитательной работы | 9 |
|  | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 10 |
|  | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 10 |
|  | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 11 |
| III. | Система контроля | 20 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 28 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 43 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 46 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по виду спорта «дзюдо» (мужчины и женщины) (далее - программа) разработана в соответствии

-Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. 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»

-Федеральным законом от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

-приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

-с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.06.2022 года №559.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

-формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

-отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

-ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

-овладение методами определения уровня физической готовности;

-получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;

-формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

-систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

-воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

-повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

-осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федеральных округов, регионов, городов, краев, областей;

-подготовка спортивных судей по дзюдо из числа занимающихся.

**Цель программы** – содействие формированию у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям спортом, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни средствами дзюдо.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью привлечения детей к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Программа по дзюдо способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у детей интереса к борьбе дзюдо, умению заниматься как в парах, так и самостоятельно. Занятия борьбой совершенствуют физические качества такие как: быстрота, ловкость, гибкость, так и нравственные в условиях традиций борьбы дзюдо - это даёт большой воспитательный эффект.

**Новизна Программы** в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе. Отличительной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа

детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

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

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

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

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

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует 2 дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

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

При разучивании приемов на татами может находиться не более шести пар. Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей №1.

Таблица №1

**Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо»**

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

**Отличительные особенности спортивных дисциплин**

**вида спорта «дзюдо»**

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

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

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

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

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);

2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);

3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);

4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);

5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);

6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);

7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);

8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЪЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (Ката физической

культуры).

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

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

**I.** **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: весовая категория, ката с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 29.06.2022 № 559 (далее – ФССП).

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

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

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

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1.В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

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

2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта ДЗЮДО.

Приложение 1

К ФССП по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Минспорта России от 29.06.2022 № 559

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не устанавливается | 16 | 1 |
| **Для спортивных дисциплин «ката»** | | | |
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не устанавливается | 16 | 1 |

Приложение 2

К ФССП по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Минспорта России от 29.06.2022 № 559

**2.3.Требования к объему тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный нормативов | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов | 3 | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 |
| Общее количество часов в год | 156 | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 832 |
| Количество тренировок в год | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 208 | 260 | 312 | 312 | 364 | 416 |

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования.

Приложение 3

К ФССП по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Минспорта России от 29.06.2022 № 559

**2.4.Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  1 года | Свыше года | До  двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 54-60 | 49-53 | 36-40 | 23-27 | 17-21 | 15-19 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16-22 | 16-20 | 25-29 | 38-42 | 47-51 | 50-54 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 20-26 | 24-28 | 28-32 | 28-32 | 23-27 | 22-26 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 2-6 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 5-9 | 5-9 |

Приложение 4

К ФССП по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Минспорта России от 29.06.2022 № 559

**2.5.Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До 1 года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего соревнований | - | - | 10 | 15 | 18 | 18 |

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Приложение 5

К ФССП по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Минспорта России от 29.06.2022 № 559

**2.6.Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До 1 года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10-15 | 10-15 | 6-9 | 6-9 | 1-2 | 1-2 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 3 | 4,5 | 6-8 | 10-12 | 14 | 16 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 1 | 1,5 | 1,5-2 | 2 | 2 | 2 |
|  | *Общее количество часов в год* | 156 | 234 | 312-416 | 520-624 | 728 | 832 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 17 | 22,2 | 21,2-20,9 | 16,7-13,6 | 16,1 | 16,1 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 17 | 22,2 | 21,2-20,9 | 16,7-13,6 | 16,1 | 16,1 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | 1,9 | 1,3 | 1,0-1,4 | 3,5-4,8 | 4,1 | 5,8 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 25,6 | 21,4 | 23,4-21,4 | 24,0-26,6 | 25,5 | 24,0 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 31,4 | 25,2 | 26,3-24,3 | 27,1-29,2 | 27,7 | 26,2 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | 1,3 | 2,6 | 2,6-2,9 | 1,9 | 1,6 | 2,6 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 5,8 | 5,1 | 4,5-8,2 | 10,0-10,3 | 8,8 | 9,1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **До 1 года** | **Свыше 1 года** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 25 | 52 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 25 | 52 |
| 3 | Спортивные соревнования | 3 | 3 |
| 4 | Техническая подготовка | 40 | 50 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 49 | 59 |
| тактическая подготовка | 40 | 50 |
| теоретическая подготовка | 6 | 6 |
| психологическая подготовка | 3 | 3 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* |  |  |
|  | Инструкторская практика | 1 | 3 |
|  | Судейская практика | 1 | 3 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 9 | 12 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 2 | 2 |
|  | Восстановительные мероприятия | 3 | 6 |
|  | Тестирование и контроль | 4 | 4 |
|  | **ИТОГО** | 156 | 234 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 66 | 87 | 87 | 85 | 85 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 66 | 87 | 87 | 85 | 85 |
| 3 | Спортивные соревнования | 3 | 6 | 18 | 30 | 30 |
| 4 | Техническая подготовка | 73 | 89 | 125 | 166 | 166 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 82 | 101 | 141 | 182 | 182 |
| тактическая подготовка | 73 | 89 | 125 | 166 | 166 |
| теоретическая подготовка | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| психологическая подготовка | 3 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 8 | 12 | 10 | 12 | 12 |
|  | Инструкторская практика | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 |
|  | Судейская практика | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 14 | 34 | 52 | 64 | 64 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Восстановительные мероприятия | 8 | 24 | 32 | 40 | 40 |
|  | Тестирование и контроль | 4 | 6 | 16 | 20 | 20 |
|  | **ИТОГО** | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **Без ограничений** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 117 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 117 |
| 3 | Спортивные соревнования | 30 |
| 4 | Техническая подготовка | 186 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 204 |
|  | тактическая подготовка | 186 |
|  | теоретическая подготовка | 8 |
|  | психологическая подготовка | 8 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 12 |
|  | Инструкторская практика | 6 |
|  | Судейская практика | 6 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 64 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 4 |
|  | Восстановительные мероприятия | 40 |
|  | Тестирование и контроль | 20 |
|  | **ИТОГО** | **728** |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **Без ограничений** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 134 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 134 |
| 3 | Спортивные соревнования | 48 |
| 4 | Техническая подготовка | 200 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 218 |
|  | тактическая подготовка | 200 |
|  | теоретическая подготовка | 10 |
|  | психологическая подготовка | 8 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 22 |
|  | Инструкторская практика | 12 |
|  | Судейская практика | 10 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 76 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 6 |
|  | Восстановительные мероприятия | 50 |
|  | Тестирование и контроль | 20 |
|  | **ИТОГО** |  |

**Влияние физических качеств на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества** | **Уровень влияния** |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 3 |

**2.7. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|  | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1 | Судейская практика | -Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;  -Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | -Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;  -Разработка планов-конспектов тренировочных занятий  -Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
|  | **Здоровьесбережение** | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:  -бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);  -спортивных мероприятий;  -инструктажей по технике безопасности;  -участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
|  | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение:  -бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;  -Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;  -праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;  -всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| Проведение:  - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;  -тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. |
| - частие в мероприятии «Спортивная Элита» | По назначению |
|  | **Развитие творческого мышления** | | |
| 1 | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.  Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. Участие в конкурсах | В течение года |

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля"  "Подача запроса на ТИ"  "Система АДАМС" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

**2.9. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
|  | **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

**2.10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки**

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменовв «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов, поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:  -оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;  -анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;  -оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;  -анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  - оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  -организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  -контроль рационов питания;  -контроль соблюдения антидопинговых правил;  -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

***3.1.1.на этапе начальной подготовке***

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на тренировочный этап;

укрепление здоровья.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

***3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

***3.1.4. 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 разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта   
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды   
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Приложение 8

К ФССП по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Минспорта России от 29.06.2022 № 559

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

**для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы лет** | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| 2 | 1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 тенистого 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 | раз | не менее | |
| 3 | 2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 тенистого 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 | раз | не менее | |
| 5 | 4 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 | раз | не менее | |
| 5 | 4 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| 8 | 7 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| **5.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет** | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 11, | 11,4 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 11, | 11,4 |
| 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 3х10 м | с | не более | |
| 10,6 | 11,2 |
| 6.2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 6 | 4 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 70 | 60 |
| 6.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| **7.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет** | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 10,4 | 11,0 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 8 | 6 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 80 | 70 |
| 7.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| **8.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет** | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 10,2 | 10,8 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 10 | 8 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 95 | 85 |
| 8.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши** | **девушки** |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для 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 | раз | не менее | |
| 10 | 9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 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» | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| 8 | 7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 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 | раз | не менее | |
| 14 | 13 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 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 | раз | не менее | |
| 11 | 10 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 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 3х10 м | с | не более | |
| 10,0 | 10,6 |
| 5.2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 12 | 10 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 105 | 100 |
| 5.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| **6.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для 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» | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 10,1 | 10,7 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 11 | 10 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 100 | 90 |
| 6.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| **7.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для 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 3х10 м | с | не более | |
| 9,8 | 10,4 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 14 | 112 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 125 | 120 |
| 7.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| **8.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для 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 3х10 м | с | не более | |
| 10,0 | 10,6 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 12 | 11 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 115 | 116 |
| 8.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши/**  **мужчины** | **девушки/**  **женщины** |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:**  ***для юношей (мужчины)*** – «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 (женщины)*** – «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 | раз | не менее | |
| 18 | 15 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 (мужчины)*** – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»,  ***для девушек (женщины)*** –«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 | раз | не менее | |
| 14 | 12 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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:**  ***для юношей (мужчины)*** – «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 (женщины)*** – «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 3х10 м | с | не более | |
| 9,6 | 10,2 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 16 | 14 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 150 |
| 3.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| **4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:**  ***для юношей (мужчины)*** – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»,  ***для девушек (женщины)*** – «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 3х10 м | с | не более | |
| 9,8 | 10,4 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 14 | 13 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 4.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **мужчины** | **женщины** |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:**  ***(мужчины)*** – «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»;  ***(женщины)*** – «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 | раз | не менее | |
| - | 19 |
| 9 | - |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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:**  ***(мужчины)*** – «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»,  ***(женщины)*** – «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 | раз | не менее | |
| - | 15 |
| 7 | - |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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:**  ***(мужчины)*** – «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»,  ***(женщины)*** – «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 3х10 м | с | не более | |
| 9,0 | 9,6 |
| 3.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 20 | 18 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 195 | 160 |
| 3.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| **4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:**  ***для юношей (мужчины)*** –«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 (женщины)*** – «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 3х10 м | с | не более | |
| 9,6 | 10,1 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | раз | не менее | |
| 18 | 16 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 175 | 150 |
| 4.4. | Технической мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание | |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. | |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. | |
| Закаливание организма | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. | |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. | |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. | |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. | |
| Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | | | |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. | |
| История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | |
| Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. | |
| Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. | |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | |
| Психологическая подготовка | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности | |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. | |
| Правила вида спорта | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | | | |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. | |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. | |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | |
| Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. | |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. | |
| Восстановительные средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. | | |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | | | |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. | |
| Социальные функции спорта | октябрь | 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 | ноябрь | 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 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности | |
| Восстановительные 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий | | |
|  |  | |

**Учебный материал для детей 10-11 лет Технико-тактическая подготовка**

**Основы техники**

*Стоя*

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

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

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

**Техника 6 КЮ, белый пояс**

**Броски- Nage Waza**

1. Боковая подсечка - De Ashl-Barai

2. Передняя подсечка - Sasae Tsuri Komi Ashi

3. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi

Техника 5 КЮ, желтый пояс

**Броски- Nage Waza**

1. Отхват - О Soto Gari

2. Бросок через бедро - О Goshi

3. Зацеп изнутри - О Uchi Gari

4. Бросок через спину - Seoi Nage

5. Передняя подсечка в колено - Hiza Gumma

**Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame

2. Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame

3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame

4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame

5. Переворачивание захватом двух рук - Yoko Kaeri Waza

6. Переворачивание захватом бедра и руки - Yoko Kaeri Waza

7. Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - Yoko Kaeri Waza

**Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame

2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame

3. Переворачивание ногами - Ne Kaeri Waza

4. Переворачивание ногами (ножницы) - Ne Kaeri Waza

5. Прорыв на удержание со стороны ног - Мае Ashi Tori Waza

**Самооборона**

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

**Основы тактики**

*Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых*

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

*Тактика участия в соревнованиях*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

**Физическая подготовка**

*Упражнения для развития физических качеств*

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

*Гибкости:* проведение поединков с партнерами, обладающими

повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Ловкости:* выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

**Общая физическая подготовка**

*Упражнения для развития общих физических качеств*

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

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

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

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3 x10м; гимнастика -кувырки вперед, назад, (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Учебный материал для дзюдоистов 12-13 лет**

**Технико-тактическая подготовка**

**Техника**

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

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

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

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

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Техника 4 КЮ оранжевый пояс

**Броски - Nage Waza**

1. Задняя подсечка - Ко Soto Gari

2. Подсечка изнутри - Ко Uchi Gari

3. Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Gumma

4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава- Tsuri Komi Goshi

5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai

6. Передняя подножка - Tai Otoshi

7. Подхват под две ноги - Harai Goshi

8. Подхват изнутри - Uchi- Mata

**Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame

2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame

3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame

4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса - Kuzure Kami Shiho Gatame

5. Удержание поперек захватом дальней руки -Kuzure Yoko Shiho Gatame

6. Удержание верхом захватом руки -Kuzure Tate Shiho Gatame

**Самооборона**

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

**Тактика**

Тактика проведения технико-тактических действий

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

*Разнонаправленные комбинации*: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным

противником по разделам

• сбор информации (наблюдение, опрос)

• оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований)

• цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

**Тактика участия в соревнованиях**

**Применение изученной техники и тактики в условиях** соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

**Физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка

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

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

Упражнения для развития мышц шеи.

Поединки для развития силы: - на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: - поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: - в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема,

изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: - увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: - поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Спортивная борьба: Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера.

**Учебный материал для дзюдоистов 14-15 лет**

***Технико-тактическая подготовка***

**Техника**

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

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена.

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

Совершенствование техники выполнения "стержневых" (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

**Техника 3 КЮ зеленый пояс**

**Броски - Nage Waza**

1. Зацеп снаружи - Ко Soto Gake

2. Бросок через бедро захватом за пояс - Tsuri Goshi

3. Боковая подножка (седом) с падением - Yoko Otoshi

4. Бросок через ногу в сторону - Ashi Gumma

5. Подсад голенью - Нале Goshi

6. Передняя подсечка под отставленную ногу - Harai Tsuri Komi Ashi

7. Бросок через голову - Tomoe Nage

8. Мельница - Kata Gumma

9. Бросок захватом двух ног - Morote-Gari

**Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Удушающий предплечьем спереди -Kata Juji Jime

2. Удушающий верхом скрещивая ладони вверх - GyakuJuji Jime

3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз - Nami Juji Jime

4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок - Hadaka Jime

5. Удушающий сзади двумя отворотами - OkuriEriJime

6. Удушающий отворотом сзади выключая руку - Kata На Jime

7. Узел поперек - Ude Garami

8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame

Самооборона

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

**Тактика**

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

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

Разнонаправленные комбинации

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

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях

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

**Физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка**.

*Развитие скоростно-силовых качеств*

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

*Развитие скоростной выносливости*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с 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 противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие "борцовской" выносливости*

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением).

*Развитие ловкости*

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

**Общая физическая подготовка**

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

*Гимнастика:* для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 м. С помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот.

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

*Тяжелая атлетика*: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

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

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

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

*Другие виды двигательной деятельности*: для развития быстроты -броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа

- дзюдоист удерживает его за ноги - перемещение партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

**Учебный материал для дзюдоистов 16 лет**

***Технико-тактическая подготовка***

**Техника**

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий.

Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные, вероятные для атаки.

Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника в борьбе лежа.

**Техника 2 КЮ синий пояс**

**БРОСКИ - Nage Waza**

1. Бросок через голову подсадом голенью - Sumi Gaeshi

2. Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi

3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi

4. Передний переворот - Sukui Nage

5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi

6. Бросок через ногу вперед скручиванием - О Gumma

7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi

8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi

9. Задняя подножка - О Soto Otoshi

10. Боковой переворот - Те Gumma

**Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame

2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame

3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Наrа Gatame

4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame

5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame

6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению -Ude Hishigi UdeGatame

7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime

8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime

Тактика проведения технико-тактических действий

*Однонаправленные комбинации*

Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

*Разнонаправленные комбинации*

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

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного плана действий и его коррекция.

**Физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка

*Развитие скоростно-силовых качеств.*

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

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 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 противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие "борцовской" выносливости*

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

*Развитие ловкости*

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

**Общая физическая подготовка**

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

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

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

*Спортивные игры*: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

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

*Плавание:* для развития быстроты - плавание Юм, 25м для развития выносливости - плавание 50м,100м, 200м, 300м.

**Учебный материал для дзюдоистов 17-21 лет**

***Технико-тактическая подготовка***

**Техника**

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

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

**Техника 1 КЮ коричневый пояс**

**Броски - Nage Waza**

1. Отхват под две ноги назад - О Soto Gumma

2. Подножка вперед седом -Uki Waza

3. Подножка вперед через туловище - Yoko Wakare

4. Бросок через грудь скручиванием - Yoko Gumma

5. Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро -UshiroGoshi

6. Бросок через грудь прогибом - Ura-Nage

7. Выведение из равновесия заведением назад - Sumi Otoshi

8. Боковая подсечка с падением - Yoko Gake

**Комбинации - Renzoku Waza**

1. OUchiGari - Tai Otoshi

2. Ко Uchi Gari - Seoi Nage

3. Ко Uchi Gari - О Uchi Gari

4. Контрдействия - Kaeshi Waza

1. Harai Goshi - Ushiro Goshi

2. Ushi Mata - Tai Otoshi

3. Seoi Nage - Те Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

1. Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо - Kannuki Gatame

2. Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху - Aiji-Makikomi

3. Удушающий в стойке предплечьем - Tomoe-Jime

**НАГЭ-НОКАТА**

Демонстрация техники стоя (15 движений в 5 сериях)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | ТАСИ-ВАДЗА (броски, не связанные с падением на татами ради броска) | | | |
| |  | | --- | | I. ТЭ-ВАДЗА (броски, выполняемые руками) | | |  | | --- | | УКИ-ОТОСИ | | Выведение из равновесия рывком |
| КАТА-СЭОИ | Бросок через спину с захватом руки на плечо |
| КАТА-ГУРУМА | Бросок через плечи |
| II. КОСИ-ВАДЗА (Броски, выполняемые  за счет бедра или таза) | |  | | --- | | УКИ-ГОСИ | | Бросок через бедро с обхватом спины |
| ХАРАИ-ГОСИ | Подхват под отставленную ногу |
| ЦУРИ-КОМИ-ГОСИ | Бросок через бедро с обхватом шеи |
| III. АСИ-ВАДЗА  (Броски, выполняемые  ногами) | ОКУРИ-АСИ-БАРАИ | Боковая подсечка под две ноги |
| САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ | Передняя подсечка |
| УТИ-МАТА | Подхват под одну ногу |
| СУТЭМИ-ВАДЗА (броски с падением) | | |
| IV. МА-СУТЭМИ-ВАДЗА (Броски, связанные с подсадом голенью с падением на татами ради приема, раньше противника) | ТОМОЭ-НАГЭ | Бросок через голову |
| УРА-НАГЭ | Бросок через грудь |
| СУМИ-ГАЭСИ | Бросок через голову |
| V. ЁКО-СУТЭМИ-ВАДЗА Броски, связанные с падением на татами вместе с противником) | ЕКО-ГАКЭ | Боковая подсечка с падением |
| ЕКО-ГУРУМА | Бросок через грудь с  падением |
| УКИ-ВАДЗА | Передняя подножка с падением |

Приветствие обязательно до и после демонстрации. ТОРИ справа, УКЭ слева от ДЖОСЭКИ. Одновременно поворачиваются на 30 градусов, делая одновременный поклон для ДЖОСЭКИ. Потом делают поклон на коленях, сначала ставят правое колено, затем левое (ягодицы на пятках, пальцы ног против мата), встают в обратном порядке.

**Самооборона**

Защита ногой от ударов противника ногой, защита коленом от ударов ногой, защита от колющего удара ножом, разворачивая туловище, защита от удара кулаком отшагивая назад, защита от удара ногой в прыжке.

Способы сопровождения противника: перегибая локоть через предплечье.

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

**Тактика**

Однонаправленные комбинации

Подсечка изнутри - зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри - бросок с обратным захватом ног, отхват - бросок через грудь, подсад бедром сзади - бросок через грудь, бросок через спину - боковой переворот, подсад голенью спереди - бросок через голову, подсечка изнутри - зацеп изнутри.

Разнонаправленные комбинации

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

Тактика ведения поединка

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

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

Тактика участия в соревнованиях

Закрепления 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).

**Физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка

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

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между сериями 30с, между кругами - 4-6 минут. 1 -2 серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо;3-4 серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1 серия - 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 серия - 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе, 3 серия -50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном, 5 серия -броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, Юс в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

*Круговая тренировка*: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 . 1 станция- борьба за захват - 1 минута, 2станция-борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне), 3 станция- борьба в стойке по заданию - 2 минуты, 4станция- борьба лежа по заданию - 1 минута, 5 станция -борьба без кимоно - 2 минуты. 6 станция -борьба лежа -1 минута, 7 станция -борьба в стойке за захват - 1 минута, 8 станция -борьба лежа - 1 минута, 9 станция- борьба в стойке за захват - 1 минута, 10 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута, 11 станция - борьба в стойке - 2 минуты.

**Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

*Бокс:* бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

*Лыжные гонки, плавание*.

Работа субмаксимальной мощности

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на согнутых руках, 2 станция- бег по татами 100 м., 3 станция - броски партнера через спину 10 раз, 4 станция- забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево, 5 станция переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров, 6 станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз, 7 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, 8 станция - поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз, 9 станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд, 10 станция -лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут - 1 серия - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3 станция- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4 станция - подтягивание на перекладине; 5 станция -имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6 станция - жим штанги лежа - 50 % от максимального веса; 7 станция -«учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

ПРИМЕР

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта 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.

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество |
| 1. | Амортизаторы резиновые | штук | 20 |
| 2. | Брусья | штук | 3 |
| 3. | Весы электронные медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг | комплект | 4 |
| 5. | Канат для кросс фита | штук | 2 |
| 6. | Катан для лазанья | штук | 3 |
| 7. | Лестница координационная | штук | 4 |
| 8. | Измерительное устройство для контроля формы дзюдо «СОКУТЭКИ» | штук | 1 |
| 9. | Листы татами для дзюдо | штук | 60 |
| 10. | Манекены тренировочные (разных весов) | штук | 6 |
| 11. | Мат гимнастический для обработки бросков | штук | 8 |
| 12. | Полусфера балансировочная | штук | 8 |
| 13. | Тренажер для гиперестезии | штук | 2 |
| 14. | Скамья для пресса | штук | 1 |
| 15. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 3 |
| 16. | Турник (перекладина для подтягивания) | штук | 3 |
| **Для этапов совершенствования спортивного мастерства и**  **высшего спортивного мастерства** | | | |
| 17. | Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг | Комплект | 8 |
| 18. | Кушетка массажная или массажный стол | штук | 1 |
| 19. | Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная | штук | 2 |
| 20. | Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки | штук | 2 |
| 21. | Стойка для приседания со штангой | штук | 2 |
| 22. | Стойка силовая универсальная | штук | 2 |
| 23. | Тренажер «беговая дорожка» | штук | 2 |
| 24. | Тренажер – велоэргометр | штук | 2 |
| 25. | Тренажер – велоэргометр ручной | штук | 1 |
| 26. | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц | штук | 1 |
| 27. | Тренажер эллиптический | штук | 2 |
| 28. | Штанга олимпийская тяжелоатлетическая с комплектом дисков (250 кг) | комплект | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| 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) |
| 1. | Дзюдога белая | комплект | На занимающегося | 1 | 2 | - | - | - | - |
| 2. | Дзюдога белая (лицинзированная) | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Дзюдога синяя | комплект | На занимающегося | 1 | 2 | - | - | - | - |
| 4. | Дзюдога синяя (лицензированная) | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм весосгоночный | комплект | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный | комплект | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Костюм спортивный ветрозащитный | комплект | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки | Пар | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9. | Куртка зимняя утепленная | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 10. | Пояс дзюдо | штук | На занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Сумка спортивная | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 12. | Тапки спортивные | пар | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 13. | Тейп спортивный | упаковок | На занимающегося | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 14. | Футболка | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 15. | Шапка спортивная | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 16. | Шорты спортивные | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |

**Кадровые условия реализации Программы**

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование(не менее 25% с высшим образованием). Дополнительно к основному работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги – психологи, и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися. Материально – техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);

2.Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 года №767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»»;

4.Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5.Приказ министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021 № 728 "Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта ";

6.Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

8.Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Методическая литература

9.Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов P.M. М.: Советский спорт, 2012. -292 стр.

10.Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр. 3.Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22с.

11.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.

12.Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр. 6.Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.

13.Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, 264 стр.

14.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр. 9.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.

15.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.

16.Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.:2014. – 320 стр.

17.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

18.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.

19.Письменский И.А., Каблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.

20.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.

21.Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.

22.Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015. 18. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015. 39

**Перечень интернет-ресурсов:**

1.Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2.Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/

3.Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru

4.Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

5.Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

6.Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru)

7.Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

8.Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

9.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/. 10. Система ГАРАНТ: http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY