

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
МБУДО «СШОР «Фаворит»  
« 05 » марта 2026 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»:**  
Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»  
А.С. Лилейко  
« 05 » марта 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО**

Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта дзюдо,  
утвержденного приказом Министерства спорта  
РФ от 14.08.2025 г. № 655 (зарегистрировано  
в Минюсте России 22 сентября 2025 г. N 83600)

Срок реализации программы: 10 лет

2026 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее «программа») составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо (далее - ФССП) разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". При разработке программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». Содержание учебного материала также планировалось в зависимости от дополнений к судейским правилам Международной Федерации дзюдо (для соревнований юношей и девушек до 14 лет).

В дополнительной образовательной программе материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовки, теоретической (методической) подготовки, соревновательной.

А) технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики дзюдо, как в борьбе стоя, так и в борьбе лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинации приемов.

Б) физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физические подготовки:

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами дзюдо;

В) психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека;

Г) теоретическая (методическая) подготовка дает занимающимся представление как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития дзюдо, правилах соревнований по дзюдо, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления.

Основной целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является многолетняя подготовка юных спортсменов в СШОР, профессиональное самоопределение лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Выявление задатков и способностей, воспитание черт спортивного характера.
3. Овладение основами техники и тактики дзюдо, развитие специальных физических качеств.
4. Приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.
5. Достижение спортивных результатов.

## **Основные принципы программы:**

- **комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса;
- **преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки;
- **вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки;

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

Результатом реализации Программы является:

### **1. На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

### **2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

### **3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

#### 4. На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

5. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

#### **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»**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3-4                                | 7   | 10                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                                | 11  | 6                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | не ограничивается                  | 14  | 1                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | не ограничивается                  | 16  | 1                             |

| Этапный норматив               | 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 | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю      | 4,5 - 6                            | 6 - 8      | 10 - 14  | 16 - 18        | 20 - 24                                       | 24 - 32                             |
| Количество тренировок в неделю | 3                                  | 3 - 4      | 4 - 6  | 6 - 7          | 7 - 10  | 10 - 11                             |
| Общее количество часов в год   | 234 - 312                          | 312 - 416  | 520 - 728  | 832 - 936      | 1040 - 1248                                   | 1248 - 1664                         |

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |   | 1 год                              | Свыше года | До двух лет   | Свыше двух лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 54 - 56                            | 50 - 54    | 20 - 29   | 17 - 29        | 14 - 25                                       | 14 - 25                             |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 1 - 9                              | 5 - 10     | 16 - 20   | 18 - 25        | 20 - 25                                       | 20 - 28                             |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | 0 - 2      | 3 - 8   | 4 - 9          | 4 - 10  | 4 - 10                              |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 30 - 40                            | 35 - 40    | 36 - 43   | 38 - 45        | 41 - 46                                       | 41 - 48                             |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 4 - 9                              | 4 - 9      | 8 - 9   | 8 - 9          | 7 - 8   | 5 - 6                               |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | -          | 1 - 3   | 1 - 4          | 1 - 4   | 1 - 4                               |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3                              | 1 - 3      | 2 - 4   | 2 - 4          | 2 - 6   | 3 - 10                              |

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

| Виды спортивных соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                |   |                |   |                                     |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|----------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                                    | Этап начальной подготовки          |            |                | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                    | первый год                         | второй год | свыше двух лет | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Контрольные                        | 1                                  | 2          | 2              | 2   | 2              | 3   | 3                                   |
| Отборочные                         | -                                  | -          | -              | 2   | 2              | 2   | 1                                   |
| Основные                           | -                                  | -          | -              | 1   | 1              | 1   | 1                                   |
| Состязания                         | -                                  | -          | -              | 10  | 15             | 18  | 18                                  |

### Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «дзюдо»

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 3               |
| Вестибулярная устойчивость         | 2               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 2               |
| Координационные способности        | 3               |
| Телосложение                       | 1               |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток), (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|-------|---------------------------------------|--|
|       |                                       |  |

|   |  | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|--|---|---|---|-------------------------------------|
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к спортивным соревнованиям</b> |  |   |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям  | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России   | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям   | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» | -   | 14  | 14  | 14                                  |
| <b>2. Специальные тренировочные сборы</b>   |  |   |   |   |                                     |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке   | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия  | -   |   | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования   | -   | -   | До 3 суток, но не более 2 раз в год           |                                     |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия каникулярный период   | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |   | -   | -                                   |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия  | -   | До 60 суток<br>-  |   |                                     |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения    | Норматив |         |
|--|---|-------------------------|----------|---------|
|  |   |                         | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет       |   |                         |          |         |
| 1.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество<br>раз       | не менее |         |
|  |   |                         | 2        | 1       |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз       | не менее |         |
|  |   |                         | 4        | 3       |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |         |
|  |   |                         | +1       | +2      |
| 1.4.   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м                               | количество<br>попаданий | не менее |         |
|  |   |                         | 2        | 1       |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет       |   |                         |          |         |
| 2.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество<br>раз       | не менее |         |
|  |   |                         | 6        | 4       |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз       | не менее |         |
|  |   |                         | 6        | 5       |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |         |
|  |   |                         | +3       | +5      |
| 2.4.   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество<br>попаданий | не менее |         |
|  |   |                         | 2        | 1       |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет       |   |                         |          |         |
| 3.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество<br>раз       | не менее |         |
|  |   |                         | 6        | 4       |
| 3.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз       | не менее |         |
|  |   |                         | 8        | 7       |
| 3.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |         |
|  |   |                         | +3       | +5      |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет      |   |                         |          |         |
| 4.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество<br>раз       | не менее |         |
|  |   |                         | 8        | 7       |
| 4.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз       | не менее |         |
|  |   |                         | 10       | 9       |
| 4.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |         |
|  |   |                         | +4       | +5      |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет |   |                         |          |         |
| 5.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с                       | не более |         |
|  |   |                         | 11,0     | 11,4    |
| 5.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество<br>раз       | не менее |         |
|  |   |                         | 4        | 2       |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет |   |                         |          |         |
| 6.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с                       | не более |         |
|  |   |                         | 10,5     | 10,8    |
| 6.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество<br>раз       | не менее |         |
|  |   |                         | 6        | 4       |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет |   |                         |          |         |
| 7.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с                       | не более |         |

|   |  |                |          |      |
|---|--|----------------|----------|------|
|   |  |                | 10,4     | 10,7 |
| 7.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|   |  |                | 8        | 6    |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет |  |                |          |      |
| 8.1.  | Челночный бег 3x10 м                                     | с              | не более |      |
|   |  |                | 9,7      | 10,1 |
| 8.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|   |  |                | 10       | 8    |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения   | Норматив |         |
|--|---|---|----------|---------|
|  |   |   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет          |   |   |          |         |
| 1.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 13       | 10      |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 18       | 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 12 лет          |   |   |          |         |
| 2.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 16       | 12      |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 13       | 10      |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |         |
|  |   |   | +5       | +6      |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше |   |   |          |         |
| 3.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 16       | 13      |
| 3.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 18       | 14      |
| 3.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |         |
|  |   |   | +5       | +6      |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                                 |   |   |          |         |
| 4.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более |         |
|  |   |   | 10,0     | 10,6    |
| 4.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 12       | 10      |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |   |   |          |         |
| 5.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)                 | Не устанавливается  |          |         |
| 5.2.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)       | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |

|      |   |   |
|------|---|---|
| 5.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |
|------|---|---|

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения                                | Норматив          |                     |
|---|---|--|-------------------|---------------------|
|   |   |  | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |  |                   |                     |
| 1.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз                                   | не менее          |                     |
|   |   |  | 25                | 19                  |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз                                   | не менее          |                     |
|   |   |  | 37                | 16                  |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см   | не менее          |                     |
|   |   |  | +11               | +15                 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |  |                   |                     |
| 2.1.  | Челночный бег 3x10 м  | с  | не более          |                     |
|   |   |  | 8,2               | 9,1                 |
| 2.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз                                   | не менее          |                     |
|   |   |  | 16                | 14                  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |  |                   |                     |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)             | Спортивные разряды – «первый спортивный разряд»  |                   |                     |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)          | Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта» |                   |                     |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | мужчины  | женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 43       | 17      |
| 1.2.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +13      | +16     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 20       | 18      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 3.1.  | Спортивное звание «мастер спорта России»                                    |                   |          |         |

## СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тренеру-воспитателю исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма.

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <u>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</u><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <u>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</u><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>              |   |                  |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни   | <u>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</u><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;   | В течение года |
| 2.2. | Режим отдыха и сна  | <u>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</u><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка ( <b><u>воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</u></b> ) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  | В течение года |

|      |  |   |                       |
|------|--|---|-----------------------|
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>   |   |                       |
| 4.1. | <p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> | <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul> | <p>В течение года</p> |

## ПЛАН ГРАФИК

распределения часов на 20 / 20 год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта дзюдо

**группа этапа начальной подготовки НП-2 (6 часов)** время одного занятия 2 часа

| Содержание занятий   | К о л - в о<br>часов | Распределение по месяцам |          |          |          |          |     |          |          |          |          |     |     |
|--|----------------------|--------------------------|----------|----------|----------|----------|-----|----------|----------|----------|----------|-----|-----|
|  |                      | сент                     | окт      | нбр      | дек      | янв      | фев | март     | апр      | май      | июн      | июл | авг |
| <b>Теоретические занятия:</b>  |                      |                          |          |          |          |          |     |          |          |          |          |     |     |
| 1. Физическая культура и спорт в России и СССР.<br>Дзюдо. как вид спорта | <b>2</b>             | 2                        |          |          |          |          |     |          |          |          |          |     |     |
| 2. История дзюдо.  | <b>2</b>             |                          |          | 2        |          |          |     |          |          |          |          |     |     |
| 3. Техника и тактика дзюдо.  | <b>2</b>             |                          |          |          | 2        |          |     |          |          |          |          |     |     |
| 4. Оборудование, инвентарь и снаряжение для занятий                      | <b>4</b>             |                          | 2        |          |          |          |     | 2        |          |          |          |     |     |
| 5. Правила соревнований  | <b>4</b>             |                          |          |          |          | 2        |     |          |          | 2        |          |     |     |
| 6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена                      | <b>4</b>             |                          |          |          |          |          |     |          | 2        |          | 2        |     |     |
| <b>Итого часов:</b>  | <b>18</b>            | <b>2</b>                 | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |     | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |     |     |
| <b>Практические занятия:</b>   |                      |                          |          |          |          |          |     |          |          |          |          |     |     |
| 1. Общая физическая подготовка (ОФП)                                     | <b>194</b>           | 16                       | 14       | 16       | 16       | 16       | 18  | 16       | 16       | 14       | 16       | 18  | 18  |
| 2. Специальная физическая подготовка (СФП)                               | <b>60</b>            | 5                        | 5        | 5        | 5        | 5        | 5   | 5        | 5        | 5        | 5        | 5   | 5   |
| 3. Тактико – техническая подготовка (ТТП)                                | <b>36</b>            | 3                        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3   | 3        | 3        | 3        | 3        | 3   | 3   |
| 4. Контрольно переводные испытания                                       | <b>4</b>             |                          | 2        |          |          |          |     |          |          | 2        |          |     |     |
| <b>Всего часов:</b>  | <b>312</b>           | 26                       | 26       | 26       | 26       | 26       | 26  | 26       | 26       | 26       | 26       | 26  | 26  |

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## ПЛАН ГРАФИК

распределения часов на 20 / 20 год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта дзюдо

**группа этапа начальной подготовки НН-1 (6 часов)** время одного занятия 2 часа

| Содержание занятий  | К о л - в о<br>часов | Распределение по месяцам |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |
|---|----------------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |                      | сент                     | окт | нбр | дек | янв | фев | март | апр | май | июн | июл | авг |
| <b>Теоретические занятия:</b>   |                      |                          |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |
| 1. Физическая культура и спорт в России и СССР.<br>Дзюдо как вид спорта | <b>4</b>             | 2                        |     | 2   |     |     |     |      |     |     |     |     |     |
| 2. История дзюдо.   | <b>2</b>             |                          |     |     | 2   |     |     |      |     |     |     |     |     |
| 3. Техника и тактика дзюдо.   | <b>4</b>             |                          |     |     |     |     |     | 2    |     |     |     |     | 2   |
| 4. Оборудование, инвентарь и снаряжение для занятий                     | <b>4</b>             |                          |     |     |     | 2   |     |      |     | 2   |     |     |     |
| 5. Правила соревнований   | <b>4</b>             |                          |     |     |     |     |     |      | 2   |     | 2   |     |     |
| 6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена                     | <b>4</b>             | 2                        |     | 2   |     |     |     |      |     |     |     |     |     |
| <b>Итого часов:</b>   | <b>18</b>            | 2                        |     | 2   | 2   | 2   |     | 2    | 2   | 2   | 2   |     | 2   |
| <b>Практические занятия:</b>  |                      |                          |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |
| 1. Общая физическая подготовка (ОФП)                                    | <b>182</b>           | 15                       | 15  | 15  | 15  | 15  | 17  | 15   | 15  | 13  | 15  | 17  | 15  |
| 2. Специальная физическая подготовка (СФП)                              | <b>60</b>            | 5                        | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5    | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   |
| 3. Тактико – техническая подготовка (ТТП)                               | <b>48</b>            | 4                        | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4    | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4. Контрольно переводные испытания                                      | <b>4</b>             |                          | 2   |     |     |     |     |      |     | 2   |     |     |     |
| <b>Всего часов:</b>   | <b>312</b>           | 26                       | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  | 26   | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  |

Зав. учебной частью:

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## ПЛАН ГРАФИК

распределения часов на 20 / 20 год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта дзюдо группа этапа начальной подготовки НП-2 (9 часов) время одного занятия 3 часа

| Содержание занятий   | Кол-во часов | Распределение по месяцам |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |
|--|--------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|  |              | сент                     | окт | нбр | дек | янв | фев | март | апр | май | июн | июл | авг |
| <b>Теоретические занятия:</b>                                  |              |                          |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |
| 1. Физическая культура и спорт в России. Дзюдо, как вид спорта | 4            | 2                        |     | 2   |     |     |     |      |     |     |     |     |     |
| 2. История дзюдо.  | 2            |                          |     |     | 2   |     |     |      |     |     |     |     |     |
| 3. Техника и тактика дзюдо.                                    | 4            |                          | 2   |     |     |     |     | 2    |     |     |     |     |     |
| 4. Оборудование, инвентарь и снаряжение для занятий.           | 4            |                          |     |     |     | 2   |     |      |     | 2   |     |     |     |
| 5. Правила соревнований.                                       | 4            |                          |     |     |     |     |     |      | 2   |     | 2   |     |     |
| 6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена            | 18           | 2                        | 2   | 2   | 2   | 2   |     | 2    | 2   | 2   | 2   |     |     |
| <b>Итого часов:</b>  | 4            | 2                        |     | 2   |     |     |     |      |     |     |     |     |     |
| <b>Практические занятия:</b>                                   |              |                          |     |     |     |     |     |      |     |     |     |     |     |
| 1. Общая физическая подготовка (ОФП)                           | 222          | 26                       | 24  | 24  | 24  | 24  | 22  | 24   | 24  | 18  | 22  | 24  | 18  |
| 2. Специальная физическая подготовка (СФП)                     | 93           | 7                        | 8   | 8   | 8   | 8   | 7   | 8    | 8   | 8   | 8   | 7   | 8   |
| 3. Тактико – техническая подготовка (ТТП)                      | 75           | 7                        | 6   | 6   | 6   | 6   | 7   | 6    | 6   | 6   | 6   | 7   | 6   |
| 4. Контрольно переводные испытания                             | 8            |                          |     |     |     |     |     |      |     | 4   |     |     | 4   |
| <b>Всего часов:</b>  | 468          | 42                       | 40  | 40  | 40  | 40  | 36  | 40   | 40  | 38  | 38  | 38  | 38  |

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта ДЗЮДО группа \_\_\_\_\_ УТГ – 1 (12 часов)

| Виды подготовки                        | Кол-во часов | Распределение по месяцам |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|--------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  |              | сент                     | окт       | нбр       | дек       | январь    | фев       | март      | апр       | май       | июн       | июл       | авг       |
| 1. Теоретические занятия:              | 22           | 2                        | 2         | 2         | 2         | 2         |           | 2         | 2         | 1         | 3         | 3         | 1         |
| 2. Общая физическая подготовка         | 256          | 26                       | 24        | 20        | 20        | 18        | 18        | 18        | 22        | 20        | 22        | 24        | 24        |
| 3. Специальная физическая подготовка   | 142          | 10                       | 12        | 14        | 14        | 14        | 10        | 12        | 12        | 12        | 12        | 10        | 10        |
| 4. Техничко-тактическая подготовка     | 170          | 16                       | 16        | 16        | 16        | 16        | 14        | 16        | 16        | 12        | 10        | 10        | 12        |
| 5. Восстановительные мероприятия       | 8            |                          |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 6. Инструкторская и судейская практика | 4            |                          |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |
| 7. Медицинский контроль                | 4            | 2                        |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |
| 8. Зачетные и переводные требования    | 18           | 4                        | 4         |           | 4         |           |           |           |           | 6         |           |           |           |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                    | <b>624</b>   | <b>60</b>                | <b>58</b> | <b>52</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>44</b> | <b>50</b> | <b>54</b> | <b>52</b> | <b>50</b> | <b>48</b> | <b>48</b> |

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта ДЗЮДО группа \_\_\_\_\_ УТГ – 2 (12 часов)

| Виды подготовки                        | Кол-во часов | Распределение по месяцам |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|--------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  |              | сент                     | окт       | нбр       | дек       | январь    | фев       | март      | апр       | май       | июн       | июл       | авг       |
| 1. Теоретические занятия:              | 22           | 2                        | 2         | 2         | 2         | 2         |           | 2         | 2         | 1         | 3         | 3         | 1         |
| 2. Общая физическая подготовка         | 256          | 26                       | 24        | 20        | 20        | 18        | 18        | 18        | 22        | 20        | 22        | 24        | 24        |
| 3. Специальная физическая подготовка   | 142          | 10                       | 12        | 14        | 14        | 14        | 10        | 12        | 12        | 12        | 12        | 10        | 10        |
| 4. Техничко-тактическая подготовка     | 170          | 16                       | 16        | 16        | 16        | 16        | 14        | 16        | 16        | 12        | 10        | 10        | 12        |
| 5. Восстановительные мероприятия       | 8            |                          |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 6. Инструкторская и судейская практика | 4            |                          |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |
| 7. Медицинский контроль                | 4            | 2                        |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |
| 8. Зачетные и переводные требования    | 18           | 4                        | 4         |           | 4         |           |           |           |           | 6         |           |           |           |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                    | <b>624</b>   | <b>60</b>                | <b>58</b> | <b>52</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>44</b> | <b>50</b> | <b>54</b> | <b>52</b> | <b>50</b> | <b>48</b> | <b>48</b> |

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта ДЗЮДО группа \_\_\_\_\_ УТГ – 3 (15 часов)

| Виды подготовки                        | Кол-во часов | Распределение по месяцам |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|--------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  |              | сент                     | окт       | нбр       | дек       | январь    | фев       | март      | апр       | май       | июн       | июл       | авг       |
| 1. Теоретические занятия:              | 22           | 2                        | 2         | 2         | 2         | 2         |           | 2         | 2         | 1         | 3         | 3         | 1         |
| 2. Общая физическая подготовка         | 256          | 26                       | 24        | 20        | 20        | 18        | 18        | 18        | 22        | 20        | 22        | 24        | 24        |
| 3. Специальная физическая подготовка   | 246          | 12                       | 14        | 16        | 16        | 16        | 12        | 14        | 14        | 14        | 14        | 12        | 12        |
| 4. Техничко-тактическая подготовка     | 222          | 17                       | 17        | 17        | 17        | 17        | 15        | 17        | 17        | 13        | 11        | 11        | 13        |
| 5. Восстановительные мероприятия       | 8            |                          |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 6. Инструкторская и судейская практика | 4            |                          |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |
| 7. Медицинский контроль                | 4            | 2                        |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |
| 8. Зачетные и переводные требования    | 18           | 4                        | 4         |           | 4         |           |           |           |           | 6         |           |           |           |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                    | <b>780</b>   | <b>63</b>                | <b>61</b> | <b>55</b> | <b>59</b> | <b>55</b> | <b>47</b> | <b>53</b> | <b>57</b> | <b>55</b> | <b>53</b> | <b>51</b> | <b>51</b> |

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта ДЗЮДО группа \_\_\_\_\_ УТГ- 4,5 (18 часов)

| Виды подготовки                                    | Кол-во часов | Распределение по месяцам |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|--------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  |              | сент                     | окт       | нбр       | дек       | январь    | фев       | март      | апр       | май       | июн       | июл       | авг       |
| 1. Теоретические занятия:                          | 24           | 4                        | 2         | 2         | 3         | 1         | 2         | 2         | 4         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 2. Общая физическая подготовка                     | 263          | 24                       | 20        | 18        | 16        | 16        | 17        | 17        | 19        | 22        | 36        | 30        | 28        |
| 3. Специальная физическая подготовка               | 265          | 24                       | 26        | 29        | 30        | 28        | 26        | 24        | 14        | 14        | 14        | 18        | 18        |
| 4. Техничко-тактическая подготовка                 | 350          | 32                       | 34        | 34        | 32        | 30        | 28        | 32        | 32        | 28        | 20        | 22        | 26        |
| 5. Восстановительные мероприятия                   | 10           |                          |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 6. Инструкторская и судейская практика             | 6            |                          |           |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           | 2         |           |
| 7. Медицинский контроль                            | 4            | 2                        |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |
| 8. Зачетные и переводные требования + соревнования | 14           |                          |           |           |           |           |           | 2         | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                                | <b>936</b>   | <b>86</b>                | <b>82</b> | <b>84</b> | <b>82</b> | <b>76</b> | <b>76</b> | <b>78</b> | <b>74</b> | <b>72</b> | <b>76</b> | <b>76</b> | <b>78</b> |

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта ДЗЮДО группа \_\_\_\_\_ ССМ (21 час)

| Виды подготовки                                    | Кол-во часов | Распределение по месяцам |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|--------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  |              | сент                     | окт       | нбр       | дек       | январь    | фев       | март      | апр       | май       | июн       | июл       | авг       |
| 1. Теоретические занятия:                          | 24           | 4                        | 2         | 2         | 3         | 1         | 2         | 2         | 4         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 2. Общая физическая подготовка                     | 328          | 30                       | 27        | 24        | 23        | 22        | 24        | 23        | 26        | 22        | 36        | 37        | 34        |
| 3. Специальная физическая подготовка               | 343          | 30                       | 33        | 35        | 35        | 36        | 33        | 30        | 21        | 21        | 20        | 25        | 24        |
| 4. Техничко-тактическая подготовка                 | 363          | 32                       | 34        | 34        | 32        | 30        | 28        | 32        | 32        | 35        | 26        | 22        | 26        |
| 5. Восстановительные мероприятия                   | 10           |                          |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 6. Инструкторская и судейская практика             | 6            |                          |           |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           | 2         |           |
| 7. Медицинский контроль                            | 4            | 2                        |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |
| 8. Зачетные и переводные требования + соревнования | 14           |                          |           |           |           |           |           | 2         | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|  |              |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                                | <b>1092</b>  | <b>98</b>                | <b>96</b> | <b>96</b> | <b>94</b> | <b>90</b> | <b>90</b> | <b>90</b> | <b>88</b> | <b>86</b> | <b>86</b> | <b>90</b> | <b>88</b> |

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год

МБУДО «СШОР «Фаворит» вид спорта ДЗЮДО группа ССМ - 2 года (24 часа)

| Содержание занятий                                 | Кол-во часов | Распределение по месяцам |     |     |     |        |     |      |     |     |     |     |     |
|--|--------------|--------------------------|-----|-----|-----|--------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|  |              | сент                     | окт | нбр | дек | январь | фев | март | апр | май | июн | июл | авг |
| 1. Теоретические занятия:                          | 40           | 5                        | 4   | 4   | 4   | 3      | 4   | 3    | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   |
| 2. Общая физическая подготовка                     | 290          | 30                       | 28  | 26  | 24  | 20     | 24  | 26   | 26  | 24  | 22  | 20  | 20  |
| 3. Специальная физическая подготовка               | 435          | 28                       | 32  | 32  | 35  | 40     | 36  | 36   | 38  | 38  | 40  | 40  | 40  |
| 4. Техничко-тактическая подготовка                 | 435          | 28                       | 32  | 32  | 35  | 40     | 36  | 36   | 38  | 38  | 40  | 40  | 40  |
| 5. Восстановительные мероприятия                   | 18           | 1                        | 2   | 2   | 2   | 1      | 2   | 1    | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   |
| 6. Инструкторская и судейская практика             | 14           |                          |     |     |     | 6      |     |      |     |     |     |     | 8   |
| 7. Медицинский контроль                            | 4            | 2                        |     |     |     |        |     | 2    |     |     |     |     |     |
| 8. Зачетные и переводные требования + соревнования | 12           | 4                        |     | 2   |     |        |     |      |     | 4   |     | 2   |     |
|  |              |                          |     |     |     |        |     |      |     |     |     |     |     |
|  |              |                          |     |     |     |        |     |      |     |     |     |     |     |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                                | 1248         | 98                       | 98  | 96  | 102 | 110    | 102 | 104  | 106 | 108 | 106 | 106 | 112 |

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и<br>иные мероприятия               | Этапы и годы подготовки   |                                |  |                   |     |  |     |   |     |    |
|----------|---|---|--------------------------------|--|-------------------|-----|--|-----|---|-----|----|
|          |   | Этап начальной<br>подготовки  |                                | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                   |     | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |     | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |     |    |
|          |   | До года   | Свыше<br>года                  | До двух<br>лет   | Свыше двух<br>лет |     |  |     |   |     |    |
|          |   | Недельная нагрузка в часах  |                                |  |                   |     |  |     |   |     |    |
|          |   | 6   | 9                              | 12   | 15                | 18  | 21   | 24  | 28  | 32  |    |
|          |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                |  |                   |     |  |     |   |     |    |
|          |   | 2   | 2                              | 3  | 3                 | 3   | 4  | 4   | 4   | 4   |    |
|          |   |   |                                |  |                   |     |  |     |   |     |    |
|          |   | 1.  | Общая физическая<br>подготовка | 55   | 68                | 72  | 49   | 50  | 54  | 62  | 68 |
| 2.       | Специальная<br>физическая<br>подготовка             | 34  | 42                             | 51   | 42                | 44  | 36   | 32  | 42  | 62  |    |
| 3.       | Технико-тактическая<br>подготовка                   | 142   | 190                            | 230  | 305               | 410 | 456  | 496 | 536                                       | 586 |    |
| 4.       | Теоретическая<br>подготовка                         | 16  | 20                             | 16   | 16                | 30  | 32   | 40  | 40  | 40  |    |
| 5.       | Психологическая<br>подготовка                       | 3   | 10                             | 15   | 22                | 30  | 32   | 42  | 50  | 56  |    |
| 6.       | Инструкторская<br>практика                          | 6   | 16                             | 16   | 16                | 14  | 16   | 16  | 30  | 40  |    |
| 7.       | Судейская практика                                  | 6   | 20                             | 22   | 24                | 24  | 28   | 40  | 48  | 48  |    |
| 8.       | Медицинские,<br>медико-биологические<br>мероприятия | 4   | 4                              | 6  | 6                 | 8   | 8  | 10  | 24  | 26  |    |

|  |  |            |            |            |            |            |             |             |             |                          |
|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|
| 9.   | Восстановительные мероприятия                        | -          | 10         | 30         | 50         | 50         | 50          | 70          | 90          | 110                      |
| 10.  | Участие в спортивных соревнованиях                   | 10         | 42         | 86         | 150        | 160        | 250         | 290         | 378         | 458                      |
| 11.  | Контрольные мероприятия (тестирование и аттестация ) | 6          | 6          | 20         | 30         | 26         | 30          | 30          | 30          | 30                       |
| Вариативная часть ,формируемая Организацией: |  |            |            |            |            |            |             |             |             |                          |
| 12.  | Самоподготовка                                       | 30         | 40         | 60         | 70         | 90         | 100         | 120         | 120         | 120                      |
| Общее количество часов в год                 |  | <b>312</b> | <b>468</b> | <b>624</b> | <b>780</b> | <b>936</b> | <b>1092</b> | <b>1248</b> | <b>1456</b> | <b>1664</b>              |
| Количество тренировочных занятий в неделю    |  | 3          | 3          | 4          | 4          | 6          | 6           | 6           | 8           | По индивидуальному плану |

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма  |  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|----------------------------|---|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | 1. Веселые старты   | «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео   |
|                            | 2. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра»                                  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) |
|                            | 4. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  |
|                            | 6. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке   |

|  |                                       |  |                |  |
|--|---------------------------------------|--|----------------|--|
|  |                                       |  |                | препаратов   |
|  | 7. Семинар для тренеров               | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)            | 1. Веселые старты                     | «Честная игра»   | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.  |
|  | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|  | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»   | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях  |
|  | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»  | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
|  | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |

|            |            |   |                |   |
|------------|------------|---|----------------|---|
| мастерства | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
|------------|------------|---|----------------|---|

Учебно-тематический план теоретической подготовки

| Этап спортивной подготовки  | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|---|--|-----------------------------|------------------|---|
| <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b> |  | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
| Этап начальной подготовки   | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|   | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|   | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |

|   |   |                  |            |   |
|---|---|------------------|------------|---|
|   | Закаливание организма   | ≈ 13/20          | декабрь    | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|   | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                 | ≈ 13/20          | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20          | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                           | ≈ 14/20          | июнь       | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                            | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> |   | <b>≈ 600/960</b> |            |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                 | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств            | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского  | ≈ 70/107         | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |

|   |   |               |                 |  |
|---|---|---------------|-----------------|--|
|   | движения  |               |                 |  |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107      | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры                                      | ≈ 70/107      | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | ≈ 70/107      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107      | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |
|   | Психологическая подготовка  | ≈ 60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта   | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b> |   | <b>≈ 1200</b> |                 |  |
| Этап  | Олимпийское   | ≈ 200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в   |

|  |  |       |             |  |
|--|--|-------|-------------|--|
| совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта |       |             | современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.  |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                   | ≈ 200 | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                          | ≈ 200 | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|  | Психологическая подготовка   | ≈ 200 | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                | ≈ 200 | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                 | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.  |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |  |
| <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b> |   | <b>≈ 600</b>                              |   |  |
| Этап высшего спортивного мастерства                   | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь  | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
|   | Социальные функции спорта   | ≈ 120                                     | октябрь   | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                     |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 120                                     | ноябрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                               |

|  |  |   |         |   |
|--|--|---|---------|---|
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 120                                     | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120                                     | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования                 | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)                             | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 3.   | Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)                             | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.   | Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 5.   | Костюм весоночный  | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.   | Костюм спортивный  | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.   | Кроссовки  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | -   | -                       | 1                                   | 2                       |
| 9.   | Куртка зимняя утепленная   | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | -   | -                       | 1                                   | 2                       |
| 10.  | Пояс для дзюдо   | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |

|     |                  |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 12. | Тапки спортивные | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 13. | Тэйп спортивный  | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 14. | Футболка         | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 15. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 16. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |

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

| № п/п  | Наименование оборудования, спортивного инвентаря           | Единица измерения | Расчетная единица               | Количество изделий |
|--|--|-------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1.   | Амортизатор резиновый                                      | штук              | на тренировочный спортивный зал | 20                 |
| 2.   | Брусья навесные на гимнастическую стенку                   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 3                  |
| 3.   | Весы электронные медицинские (до 150 кг)                   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 1                  |
| 4.   | Гантели переменной массы (до 20 кг)                        | комплект          | на тренажерный зал              | 2                  |
| 5.   | Канат для функционального тренинга                         | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 6.   | Канат для лазанья  | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 7.   | Лестница координационная                                   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 8.   | Лист «татами» для дзюдо                                    | штук              | на тренировочный спортивный зал | 72                 |
| 9.   | Манекен тренировочный                                      | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 10.  | Мат гимнастический для отработки бросков                   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 4                  |
| 11.  | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)                | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 12.  | Скамья для прессы  | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 13.  | Стенка гимнастическая (секция)                             | штук              | на тренировочный спортивный зал | 3                  |
| 14.  | Турник навесной на гимнастическую стенку                   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 3                  |
| Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства |  |                   |                                 |                    |
| 15.  | Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)                         | комплект          | на тренажерный зал              | 2                  |
| 16.  | Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная             | штук              | на тренажерный зал              | 2                  |
| 17.  | Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки              | штук              | на тренажерный зал              | 2                  |
| 18.  | Стойка для приседаний со штангой                           | штук              | на тренажерный зал              | 2                  |
| 19.  | Стойка силовая универсальная                               | штук              | на тренажерный зал              | 1                  |
| 20.  | Тренажер «беговая дорожка»                                 | штук              | на тренажерный зал              | 1                  |
| 21.  | Велозргометр   | штук              | на тренажерный зал              | 1                  |
| 22.  | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц    | штук              | на тренажерный зал              | 1                  |
| 23.  | Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг) | комплект          | на тренажерный зал              | 1                  |

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

1. Стабильность состава лиц, проходящих спортивную подготовку (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития лиц, проходящих спортивную подготовку (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).
5. Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки.

### **Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 8-10 лет**

| № | Контрольные упражнения      | Мальчики |        |           | Девочки |        |           |
|---|-----------------------------|----------|--------|-----------|---------|--------|-----------|
|   |                             | отлично  | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. |
| 1 | Бег 30 м                    | 5,6      | 5,7    | 5,8       | 5,8     | 5,9    | 6         |
| 2 | Челночный бег 3x10 м        | 8,4      | 8,9    | 9,4       | 8,8     | 9,4    | 10        |
| 3 | Прыжок в длину с места      | 180      | 170    | 160       | 170     | 160    | 150       |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа   | 30       | 26     | 23        | 18      | 16     | 12        |
| 5 | Бросок набивного мяча 3 кг  | 3,2      | 3      | 2,8       | 2,8     | 2,6    | 2,4       |
| 6 | Кувырок вперед за 10 сек    | 9        | 8      | 7         | 8       | 7      | 6         |
| 7 | Сгибание туловища за 20 сек | 18       | 16     | 14        | 16      | 14     | 12        |
| 8 | Канат (без учета времени)   |          |        |           |         |        |           |

**Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп  
по годам обучения (юноши)**

| № | Контрольные упражнения                | 1        |          |          | 2        |          |          | 3        |          |          | 4        |          |          |
|---|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|   |                                       | до 50 кг | до 66 кг | св 66 кг | до 50 кг | до 66 кг | св 66 кг | до 50 кг | до 66 кг | св 66 кг | до 50 кг | до 66 кг | св 66 кг |
| 1 | Бег 30 м                              | 5,1      | 5,2      | 5,4      | 5        | 5,1      | 5,2      | 4,9      | 5        | 5,1      | 4,8      | 4,9      | 5        |
| 2 | Челночный бег 3x10 м                  | 6,85     | 6,9      | 6,95     | 6,75     | 6,8      | 6,85     | 6,65     | 6,7      | 6,75     | 6,55     | 6,6      | 6,65     |
| 3 | Прыжок в длину с места                | 215      | 210      | 205      | 220      | 215      | 210      | 225      | 215      | 210      | 230      | 225      | 220      |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа             | 15       | 14       | 12       | 16       | 15       | 13       | 17       | 16       | 14       | 18       | 17       | 15       |
| 5 | Бег 1500 м                            | 6,4      | 6,42     | 6,45     | 6,38     | 6,4      | 6,43     | 6,36     | 6,38     | 6,41     | 6,34     | 6,36     | 6,39     |
| 6 | 10 кувырков вперед (с)                | 17,5     | 18       | 18,5     | 17,3     | 17,8     | 18,3     | 17,1     | 17,6     | 18,1     | 16,9     | 17,4     | 17,9     |
| 7 | Подтягивание на перекладине за 20 (с) | 8        | 7        | 6        | 10       | 9        | 7        | 12       | 11       | 10       | 14       | 12       | 13       |
| 8 | Подтягивание на перекладине           | 12       | 10       | 8        | 14       | 12       | 10       | 16       | 14       | 12       | 18       | 16       | 14       |

**Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп  
по годам обучения (девушки)**

| № | Контрольные упражнения              | 1        |          |          | 2        |          |          | 3        |          |          | 4        |          |          |
|---|-------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|   |                                     | до 48 кг | до 63 кг | св 63 кг | до 48 кг | до 63 кг | св 63 кг | до 48 кг | до 63 кг | св 63 кг | до 48 кг | до 63 кг | св 63 кг |
| 1 | Бег 30 м                            | 5,3      | 5,4      | 5,45     | 5,25     | 5,3      | 5,35     | 5,15     | 5,2      | 5,25     | 4,6      | 5        | 5,5      |
| 2 | Челночный бег 3x10 м                | 7,2      | 7,3      | 7,6      | 7,1      | 7,2      | 7,5      | 7        | 7,1      | 7,4      | 6,9      | 7        | 7,3      |
| 3 | Прыжок в длину с места              | 190      | 195      | 195      | 195      | 200      | 200      | 205      | 210      | 210      | 215      | 220      | 220      |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа за 20 (с) | 12       | 11       | 9        | 13       | 12       | 10       | 14       | 13       | 11       | 15       | 14       | 12       |
| 5 | Бег 1500 м                          | 6,8      | 7        | 7,2      | 6,6      | 6,8      | 7        | 6,4      | 6,6      | 6,8      | 6,3      | 6,5      | 6,7      |
| 6 | Подтягивание в висе лежа (раз)      | 23       | 24       | 22       | 25       | 26       | 24       | 26       | 27       | 25       | 27       | 28       | 26       |
| 7 | Сгибание туловища лежа за 20 (с)    | 12       | 11       | 10       | 13       | 12       | 11       | 14       | 13       | 12       | 15       | 14       | 13       |

## Зачетные требования для УТГ

### ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

#### Броски – Nage Waza

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

#### Приёмы 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 захватом 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

### ТЕХНИКА 3 КЮ, ЗЕЛЕНый ПОЯС

#### Броски – Nage Waza

- 1.Зацеп снаружи- Ko Soto Gake
- 2.Бросок через бедро захватом за пояс- Tsuru Goshi
- 3.Боковая подножка (седом) с падением- Yoko Ototshi
- 4.Бросок через ногу в сторону- Ashi Guruma
- 5.Подсад голенью- Hane Goshi
- 6.Передняя подсечка под отставленную ногу- Harai Tsuru Komi Ashi

- 7.Бросок через голову- Томое Nage
- 8.Мельница-Kata Guruma
- 9.Бросок захватом двух ног- Morote-Gari

#### Приёмы борьбы лежа – Ne Waza

- 1.Удушающий предплечьем спереди- Kata Juji Jime
- 2.Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх- Gyaku Juji 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- Okuri Eri Jime
- 6.Удушающий отворотом сзади, выключая руку- Kata Ha Jime
- 7.Узел поперек- Ude Garame
- 8.Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами- Ude Hishigi Juji Gatame

#### **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.Обратный переворот- Sukui Nage
- 5.Обратный бросок через бедро- Utsuri Goshi
- 6.Бросок через ногу вперед скручиванием- O Guruma
- 7.Бросок через спину захватом руки под плечо- Soto Makikomi
- 8.Выведение из равновесия- Uki Otoshi
- 9.Задняя подножка- O Soto Otoshi
- 10.Боковой переворот- Te guruma

##### Приёмы борьбы лежа – Ne Waza

- 1.Рычаг внутрь захватом руки под плечо- Ude Hishigi Waki Gatame
- 2.Рычаг локтя при помощи ноги сверху- Ude Hishigi Hiza Gatame
- 3.Рычаг внутрь упором предплечьем- Ude Hishigi Hara Gatame
- 4.Рычаг внутрь с помощью ноги сверху- Ude Hishigi Ashi Gatame

5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению- Ude Hishigi Ude Gatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами- Tsukomi Jime

## **ТЕХНИКА 1 КЮ, КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС**

### **Броски – Nage Waza**

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

### **Комбинации – Renzoku Waza**

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

### **Контрдействия – Kaeshi Waza**

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

### **Болевые и удушающие приёмы 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

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо.

#### **РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ.**

##### **Теоретическая подготовка**

- Физическая культура и спорт в России
- Состояние и развитие дзюдо в России
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники и техническая подготовка
- Основы тактики и тактическая подготовка
- Основы методики обучения и тренировки
- Профилактика травматизма в спорте
- Места занятий, оборудование и инвентарь.
- Правила соревнований по дзюдо
- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров-представителей
- Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо
- Анализ соревнований - разбор ошибок
  - выявление сильных сторон подготовки
  - выявление слабых сторон подготовки
  - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки

-определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток

### **Общая физическая подготовка**

Развитие силы /силовая подготовка/

А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

Б) Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

В) Упражнения на снарядах и со снарядами

Г) Упражнения из других видов спорта

Д) Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Б) Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

В) Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости /координационная подготовка/

А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Б) Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

В) Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

## **Специальная физическая подготовка**

Специальные борцовские упражнения

- А) Борцовский мост и упражнения на мосту
- Б) Упражнения с партнером
- В) Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков /подвороты и тяги руками/

Подготовительные упражнения

- А) Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- Б) Элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения

- А) Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема
- Б) Основные положения броска из основной техники борьбы
- В) Детали техники броска
- Г) Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема

Имитационные упражнения

- А) Аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема/
- Б) Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

## **Техника дзюдо**

**Включает все действия и приёмы, соответствующие квалификационным степеням 6КЮ и 5КЮ.**

## **Тактика дзюдо**

- А) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Б) Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением
- В) Переходы с удержанием на болевые приемы на руках

### **Соревнования (по календарю)**

- Матчевые встречи
- Первенства СШОР
- Турниры

### **Психологическая подготовка /морально-волевая, нравственная/**

Развитие силы воли /волевая подготовка/:

- Упражнения для воспитания волевых качеств

Развитие смелости:

- Упражнения для воспитания смелости
- А) Броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах/
- Б) Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- В) Кувырки через партнера (ов), через стул (ья), через коня (козла) и т.д.
- Г) Специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом

Развитие настойчивости:

- Упражнения для воспитания настойчивости
- А) Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- Б) Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- В) Проведение схваток с односторонним сопротивлением
- Г) Проведение схваток с более опытным спаррингом

Развитие решительности:

- Упражнения для воспитания решительности
- А) Выполнение режима дня
- Б) Проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований
- В) Проведение схваток на проведение контрприемов
- Г) Проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности:

- Упражнения для воспитания инициативности

- А) Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- Б) Проведение разминки по заданию тренера-преподавателя
- В) Проведение схваток с менее подготовленными соперниками
- Г) Проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

Нравственная подготовка:

- А) Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Б) Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- В) Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Г) Воспитание аккуратности и опрятности
- Д) Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

### **Врачебный контроль и самоконтроль**

- А) Самоконтроль – дневник самоконтроля
- Б) Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс
- В) Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение
- Г) Показания и противопоказания к занятиям дзюдо

# УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

## РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ

### Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России
- Состояние и развитие дзюдо в России
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники и техническая подготовка
- Основы тактики и тактическая подготовка
- Основы методики обучения и тренировки
- Профилактика травматизма в спорте
- Места занятий, оборудование и инвентарь.
- Правила соревнований по дзюдо
- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров-представителей
- Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо
- Анализ соревнований - разбор ошибок
  - выявление сильных сторон подготовки
  - выявление слабых сторон подготовки
  - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
  - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток

### Общая физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/:

- А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений
- Б) Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/
- В) Упражнения на снарядах и со снарядами
- Г) Упражнения из других видов спорта
- Д) Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/:

- А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Б) Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости:

- А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/
- В) Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости /координационная подготовка/:

- А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Б) Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- В) Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости:

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

**Специальная физическая подготовка**

Специальные борцовские упражнения:

- А) Борцовский мост и упражнения на мосту
- Б) Упражнения с партнером
- В) Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков /подвороты и тяги руками/

Подготовительные упражнения:

- А) Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- Б) Элементы, приемы, которые предстоит освоить спортсменам

Подводящие упражнения:

- А) Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема
- Б) Основные положения броска из основной техники борьбы
- В) Детали техники броска
- Г) Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема

Имитационные упражнения:

- А) Аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема/
- Б) Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

### **Техника дзюдо**

Включает все действия и приёмы, соответствующие квалификационным степеням 4КЮ, 3КЮ, 2КЮ, 1КЮ.

### **Тактика дзюдо**

- А) Комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Б) Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением
- В) Переходы с удержанием на болевые приемы на руках
- Г) Переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы
- Д) Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного

- Е) Способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди
- Ж) Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска
- З) Тактический вариант «угроза»
- И) Тактический вариант «силовое давление»
- К) Контрприемы:
  - бросок через грудь от атаки броском через бедро
  - бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку

### **Соревнования (по календарю)**

- Матчевые встречи
- Первенства СШОР
- Первенства Ленинградской области и г. Санкт – Петербург
- Турниры

### **Психологическая подготовка /морально-волевая, нравственная/**

Развитие силы воли /волевая подготовка/:

- Упражнения для воспитания волевых качеств

Развитие смелости:

- Упражнения для воспитания смелости
- А) Броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах/
- Б) Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- В) Кувырки через партнера (ов), через стул (ья), через коня (козла) и т.д.
- Г) Специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом

Развитие настойчивости:

- Упражнения для воспитания настойчивости
- А) Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- Б) Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- В) Проведение схваток с односторонним сопротивлением
- Г) Проведение схваток с более опытным спаррингом

Развитие решительности:

- Упражнения для воспитания решительности

- А) Выполнение режима дня
- Б) Проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований
- В) Проведение схваток на проведение контрприемов
- Г) Проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности:

- Упражнения для воспитания инициативности

- А) Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- Б) Проведение разминки по заданию тренера-преподавателя
- В) Проведение схваток с менее подготовленными соперниками
- Г) Проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

Нравственная подготовка:

- А) Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Б) Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- В) Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Г) Воспитание аккуратности и опрятности
- Д) Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

### **Врачебный контроль и самоконтроль**

- А) Самоконтроль – дневник самоконтроля
- Б) Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс
- В) Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение
- Г) Показания и противопоказания к занятиям дзюдо

### **Судейская практика**

Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Теория и практика дзюдо предусматривает 3 этапа многолетней подготовки:

1. начальной подготовки.
2. учебно-тренировочный этап.
3. этап спортивного совершенствования.

1. Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является развитие силовых возможностей, общей выносливости и овладение основами техники дзюдо. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод и создание базы овладения техническими приемами.

**Основными задачами** при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям дзюдо;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- Воспитание волевых качеств;
- Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- Выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- Отбор и комплектование учебных групп,
- Привитие личной и общественной гигиены.

2. Преимущественной направленностью образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств,

совершенствование техники и тактики вольной борьбы. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практические и соревновательный методы.

**Основными задачами** при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Воспитание основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям дзюдо;
- Овладение основами техники и тактики дзюдо;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований,
- Привитие личной и общественной гигиены

### **Основы техники**

А) Основные понятия о видах стоек, захватов, удержаний, болевых приемов, удушающих приемов, атакующих и защитных действий, контрприемов комбинаций, контратак

Б) Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах

В) Характеристика изучаемых технико-тактических действий

Д) Классификация техники дзюдо

- |                    |   |
|--------------------|---|
| - броски           | - в основном руками                         |
|                    | - в основном туловищем                      |
|                    | - в основном ногами                         |
| - удержания        | - сбоку                                     |
|                    | - верхом                                    |
|                    | - со стороны головы                         |
|                    | - поперек                                   |
|                    | - обратное                                  |
|                    | - спиной                                    |
|                    | - ногами                                    |
|                    | - со стороны ног                            |
|                    | - от рычага локтя с захватом руки между ног |
| - болевые приемы   | - на руки – рычаг, узел, ущемление          |
| - удушающие приемы | - руками                                    |

- ногами

- кимоно

## Формы организации и проведения тренировочного процесса

| <b>УРОЧНАЯ</b>  | <b>НЕУРОЧНАЯ</b>   |
|---|--|
| <b><i>Этап начальной подготовки</i></b>   |  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Учебное занятие.<ul style="list-style-type: none"><li>• Групповое.</li><li>• Индивидуальное.</li></ul></li><li>2. Тестирование.<ul style="list-style-type: none"><li>• Промежуточное</li><li>• Итоговое</li></ul></li></ol>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Участие в соревнованиях.</li><li>2. Просмотр соревнований.</li><li>3. Самостоятельное занятие.</li><li>4. Участие в спортивно-оздоровительных лагерях. Поход.</li><li>5. Домашнее задание (индивидуальная подготовка).</li></ol>  |
| <b><i>Учебно-тренировочный этап</i></b>   |  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Учебное занятие.<ul style="list-style-type: none"><li>• Групповое</li><li>• Индивидуальное</li></ul></li><li>2. Тестирование.<ul style="list-style-type: none"><li>• Промежуточное.</li><li>• Итоговое.</li></ul></li><li>3. Реабилитационные и восстановительные мероприятия.</li><li>4. Судейская и инструкторская практика.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Участие в соревнованиях.</li><li>2. Просмотр соревнований.</li><li>3. Самостоятельное занятие.</li><li>4. Участие в спортивно-оздоровительных лагерях. Поход.</li><li>5. Домашнее задание (индивидуальная подготовка).</li><li>6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.</li></ol>    |
| <b><i>Этап спортивного совершенствования</i></b>  |  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Учебное занятие.<ul style="list-style-type: none"><li>• Групповое</li><li>• Индивидуальное</li></ul></li><li>2. Тестирование.<ul style="list-style-type: none"><li>• Промежуточное.</li><li>• Итоговое.</li></ul></li><li>3. Реабилитационные и восстановительные мероприятия.</li><li>4. Судейская и инструкторская практика.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>7. Участие в соревнованиях.</li><li>8. Просмотр соревнований.</li><li>9. Самостоятельное занятие.</li><li>10. Участие в спортивно-оздоровительных лагерях. Поход.</li><li>11. Домашнее задание (индивидуальная подготовка).</li><li>12. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.</li></ol> |

## Средства организации и проведения образовательного процесса

## Этап НП

| СПЕЦИАЛЬНЫЕ   | СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ  | ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ  |
|---|--|---|
| <p><b><u>Физические:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>2. Упр. для координации движений;</li> <li>3. Упр. для равновесия, передвижения;</li> <li>4. Упр. с партнером;</li> <li>5. Имитационные упражнения.</li> </ol> <p><b><u>Технические:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение элементов техники дзюдо:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- в партере,</li> <li>- в стойке,</li> <li>- без сопротивления партнера,</li> <li>- с сопротивлением партнера,</li> <li>- овладение техникой захватов в стойке.</li> </ul> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. самостраховка;</li> <li>2. Упр. на борцовском мосту:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- забегания,</li> <li>- перевороты,</li> <li>- уходы с моста.</li> </ul> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастические упр.</li> <li>2. Акробатические упр.</li> <li>3. Легкоатлетические упр.</li> <li>4. Подвижные игры (футбол, регби, баскетбол, кроссы).</li> <li>6. Лыжная подготовка.</li> <li>7. Плавание.</li> </ol> |

## Учебно-тренировочный этап обучения

| СПЕЦИАЛЬНЫЕ  | СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ  | ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ   |
|--|--|--|
| <p><b><u>Физические:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития быстроты, координации движений;</li> <li>2. Упр. для развития специальных физических качеств;</li> <li>3. Упр. для развития выносливости.</li> </ol> <p><b><u>Технические:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики дзюдо:               <ul style="list-style-type: none"> <li>а техника борьбы в стойке:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>-захваты,</li> <li>-переводы в партер,</li> <li>- контрприёмы,</li> <li>- броски техники дзюдо.</li> </ul> </li> <li>техника борьбы в партере:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевороты,</li> <li>- техника удушений,</li> <li>- техника удержаний,</li> <li>- техника болевых приёмов</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для укрепления мышц ног;</li> <li>2. Упр. на борцовском мосту:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- забегания,</li> <li>- перевороты,</li> </ul> </li> <li>3. Упр. с резиновым жгутом.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ без предметов;</li> <li>2. ОРУ с предметами;</li> <li>3. ОРУ с партнёром</li> <li>4. Гимнастические упр.</li> <li>5. Акробатические упр.</li> <li>6. Легкоатлетические упр.</li> <li>7. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол)</li> <li>8. Лыжная подготовка.</li> <li>9. Плавание.</li> </ol> |

| <b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ</b>               | <b>СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ</b> | <b>ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ</b> |
|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 2. Учебно-тренировочные схватки. |                                    |                             |

### **Методика тренировки**

- Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
- Правила техники безопасности в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом

### **Инвентарь:**

татами, штанги, гири, гантели, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи, тумбы, резинки, маты, утяжелители.

## **5. ЛИТЕРАТУРА**

- 1.Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987 г. - 144 с.
- 2.Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996 г. - 47 с.
- 3.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988 г.-331 с.
- 4.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977г.- 142 с.
- 5.Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки-М.; «СААМ», 1995 г.
- 6.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980 г. - 135 с.
- 7.Захаров Е.Н., КарасевА.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994 г., - 368 с.
- 8.Игуменов В.М. Подлиннее Б. А. Спортивная борьба - М.: Просвещение, 1993 г.-128 с.
- 9.Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990 г.-22с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999 г.- 320 с.

П.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003 г. - 863 с.

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

13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов - Физкультура и спорт, 1986 г. - 286 с.

14. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983-112с.