

**Государственное бюджетное учреждение Липецкой области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Локомотив»**

Принято тренерским советом
ГБУ ЛО СШОР «Локомотив»

Протокол № 1 от 09.01.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ЛО
«СШОР Локомотив»

_____ С.А.Баранов
« _____ » _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ДЗЮДО»**

ГБУ ЛО СШОР «Локомотив» переименовано в Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва «Локомотив» (ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив») приказ № 15 от 29.03.2023г.

Приказ №67 от 28.12.2023г. «о внесении изменений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

2023 г.

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074 (далее – ФСПП).

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

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

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

определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовки в группах на этапах спортивной подготовки указаны в следующей таблице:

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	1г. -10 2г.- 12 3г.- 14	4 г.-16 5 г.-18	20	24
Общее количество часов в год	234	312	1 / 520 2 / 624 3 / 728	4 / 832 5 / 936	1040	1248

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

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

5.1. **Учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, теоретические, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, инструкторская и судейская практика.

* *Групповая* форма проведения занятий- создаются условия для необходимой конкуренции между обучающимися, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

* *Индивидуальная* – обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

* *Самостоятельная* – обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

* *Инструкторская и судейская практика* - подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших и возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Принимать участие в судействе Первенства ГБУ ДО ЛО СШОР «Локомотив» в роли судьи, арбитра, секретаря; городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

**Теоретическая подготовка* – теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления лиц в каникулярный период)

Учебно- тренировочные мероприятия.

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

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

5.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

5.4 Медико–восстановительные мероприятия решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) – восстановление работоспособности происходит чередованием тренировочных дней и дней

отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)- основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха. Из психологических средств при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						1						2	3
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												2	2
11.	Судейская практика													0
	Восстановительные мероприятия													0
	Всего:	20,7	24,2	22,4	22,2	23,4	24,2			22,7	23,4	25,4	25,4	234

**План-график
расчета учебных часов для групп начальной подготовки
2 года обучения**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	0,25	-	-	0,25	0,25	0,25			0,5	0,5	0,5	0,5	3
2.	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	12	15	10	12	13	13	13	12	151
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	20
4.	Техническая подготовка	10	12	10	12	10	11	-	-	12	12	12	11	112
5.	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	1	-	-	2	2	2	2	18
6.	Психологическая подготовка	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
7.	Участие в спортивных соревнованиях				1							1		2

10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					5							5	10
11.	Судейская практика	2	-	2	-	4	2	-	-	-	-	-	2	12
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6	6	2	-	2	2	2	6	48
	Всего:	50	50	52	52	58	52	42	52	52	50	52	62	624

План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
3 года обучения

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	2	11
2.	Общая физическая подготовка	7	5	6	6	6	6	10	10	11	11	6	6	90
3.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	7	7	5	10	10	6	6	6	6	90
4.	Техническая подготовка	26	20	21	22	22	22	18	9	8	26	26	26	246
5.	Тактическая подготовка	10	10	11	10	11	10	8	8	12	12	12	11	125
6.	Психологическая подготовка	3	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	20
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	5	8	4	8	4	-	6	4	6	5	6	58
8.	Инструкторская практика	2	-	2	2	4	-	-	-	4	3	1	2	20
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	7	10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4												4
11.	Судейская практика					3	1					2		6

12.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6	6	2	-	2	2	2	6	48
	Всего:	68	57	67	59	72	56	51	46	49	68	62	73	728

**План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
4 года обучения**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка		2	2		2			2	2	2	2	2	16
2.	Общая физическая подготовка	11	11	11	10	9	10	14	15	10	10	10	10	131
3.	Специальная физическая подготовка	12	12	11	10	9	9	9	11	11	12	12	11	129
4.	Техническая подготовка	28	28	27	28	25	27	14	15	32	32	32	28	316
5.	Тактическая подготовка	5	6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	5	66
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	7	6	6			6	7	7	7	66
8.	Инструкторская практика	2		2	2	4				3	4	1	2	20
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						3						7	10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						5						5	10
11.	Судейская практика					5						5		10

12.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6	6	2		2	2	2	6	48
	Всего:	69	73	73	70	73	73	44	48	72	76	77	84	832

**План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
5 года обучения**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	2	2			2		2	2	2	3	2	3	20
2.	Общая физическая подготовка	6	6	4	7	8	6	14	15	12	12	5	5	100
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	6	6	8	8	10	10	10	8	10	100
4.	Техническая подготовка	30	24	26	26	26	22	10	12	30	30	30	30	296
5.	Тактическая подготовка	16	12	15	15	11	13	8	6	16	16	18	14	160
6.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	46
7.	Участие в спортивных соревнованиях		8	8		8	8			6	6	8	8	60
8.	Инструкторская практика		2	2				4	12	1	2	2		25
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						4						12	16
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						3						3	6
11.	Судейская практика		8		6					2				16
12.	Восстановительные мероприятия	6	6	9	7	11	14	8	16	3	2	3	6	91
	Всего:	72	80	76	71	76	82	58	75	86	85	80	95	936

**План-график
расчета учебных часов для групп
совершенствования спортивного мастерства**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	3	-	-	2	2	2	2	22
2.	Общая физическая подготовка	8	6	4	4	4	4	16	16	13	13	6	6	100
3.	Специальная физическая подготовка	12	14	14	12	12	8	10	8	12	14	14	10	140
4.	Техническая подготовка	32	32	30	30	28	21	12	15	30	30	30	30	320
5.	Тактическая подготовка	18	15	18	17	17	15	10	8	18	18	20	16	190
6.	Психологическая подготовка	4	4	5	6	5	4	4	4	4	4	4	4	52
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	8	8	8	-	-	-	8	-	8	56
8.	Инструкторская практика	-	2	2	4	2	-	-	4	1	6	1	2	24
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					4	4						10	18
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						4						4	8
11.	Судейская практика	-	2	2	4	-	-	4	-	-	-	6	2	20
12.	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	10	30	5	5	5	5	5	90
	Всего:	81	90	90	92	88	81	86	60	85	100	88	99	1040

**План-график
расчета учебных часов для групп
высшего спортивного мастерства**

№	Разделы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
---	---------	---	----	-----	----	---	----	-----	------	----	---	----	-----	-------

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	6	6	1	1
1.	Общая физическая подготовка	70	70	1/100 2/100 3/90	4/110 5/100	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	1/48 2/48 3/90	4/80 5/100	140	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	6	1/24 2/30 3/48	4/40 5/60	56	56
4	Техническая подготовка	80	124	1/168 2/208 3/246	4/278 5/296	320	372
5.	Тактическая подготовка	25	38	1/98 2/98 3/125	4/144 5/160	190	222
6.	Теоретическая подготовка	15	10	1/15 2/16 3/11	4/16 5/20	22	20
7.	Психологическая подготовка	8	18	1/15 2/32 3/20	4/48 5/46	52	94
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	1/6 2/10 3/10	4/12 5/16	18	18
9.	Инструкторская практика	0	0	1/6 2/12 3/20	4/18 5/25	24	24
10.	Судейская практика	0	0	1/6 2/12 3/20	4/16 5/16	20	24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	1/4 2/10 3/10	4/6 5/6	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	1/30 2/48 3/48	4/64 5/91	90	110

Общее количество часов в год	234	312	1/520 2/624 3/728	4/832 5/936	1040	1248
------------------------------	-----	-----	-------------------------	----------------	------	------

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа реализуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Решение воспитательных задач осуществляется через формирование у обучающихся нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение обучающихся должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания

Основные задачи воспитательной работы:

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность .		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил	В течение года

		<p>дзюдо и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - под руководством тренера-преподавателя проведение тестирования уровня физической подготовленности в младших группах; - участие в организации соревнований (разработка положения, оформление заявок, смет для поездок на соревнования). 	В течение года
2.	Здоровьесбережение.		

2.1.	Медико –биологическое исследование	Исследование организма после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Организация и проведение мероприятий , направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.4.	Врачебный контроль	1.Углубленное медицинское обследование в ВФД г. Ельца 2. Текущий контроль перед участием в соревнованиях	2 раза в год
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава ГБУ ЛО СШОР «Локомотив»	январь
		Проведение анкетирования спортсменов и родителей с целью	январь

		изучения мотивации к активным занятиям спортом	
		Приглашение ветеранов Вооруженных Сил России, военнослужащих Российской Армии на Первенство ГБУ ЛО СШО «Локомотив», посвященное Дню защитника Отечества	февраль
		Мастер – класс с участием легендарных спортсменов Липецкой области	
		Собрания в группах по подведению итогов выступлений учащихся на соревнованиях, по вопросам успеваемости в общеобразовательной школе, взаимоотношениям в спортивном коллективе.	весь период
		Проведение индивидуальных тематических консультаций	в течение года
		Проведение общешкольного родительского собрания	сентябрь
		Инструктаж по технике безопасности	1 раз в месяц
	Тематический план сообщений	Беседа на тему: «Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях»	В течение года
		Выдающиеся отечественные самбисты (УТГ)	ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных мероприятиях)	Участие в региональном турнире, посвященном памяти Яковлева Константина, офицера - десантника, погибшего выполняя воинский долг в СВО, бывшего воспитанника СШОР «Локомотив».	март
		Открытое первенство ГБУ ЛО СШОР «Локомотив», посвященное Дню Победы.	май

		Открытое первенство ГБУ ЛО СШОР «Локомотив», посвященное Дню защитника Отечества.	февраль
		Показательные выступления обучающихся на городских мероприятиях.	в течение года.
4.	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка	Соревнования в группах СО «Веселые старты»	декабрь
		«Мастер –класс» с приглашением ведущих спортсменов области	В течение года
		Праздничное мероприятие «Посвящение в самбисты и дзюдоисты»	май
		Новогоднее праздничное первенство школы по дзюдо	декабрь

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

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

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников соревнований.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

ПЛАН

мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Спортсмены	Мероприятия	Тема	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	« Честная игра»	декабрь
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом « Запрещенный список»)		1 раз в месяц
	3. Участие в антидопинговой викторине	« Играй честно»	по назначению (представитель регионального РУСАДА)
	4. Родительское собрание	« Роль родителей в процессе формирования	сентябрь

		антидопинговой культуры»	
	5. участие в семинаре для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»	по назначению (представитель регионального РУСАДА)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	« Честная игра»	март
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	3. Участие в антидопинговой викторине	« Играй честно»	по назначению (представитель регионального РУСАДА)
	4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» « Проверка лекарственных средств»	1 раз в год (ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА)
	5. Родительское собрание	« Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» « Система АДАМС»	По назначению 1 раз в год (ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА)

9. План инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации

Группы учебно-тренировочного этапа (УТ 1-5)			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо с обучающимися на этапе начальной подготовки	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
Группы ССМ и ВСМ			
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по дзюдо в различных судейских должностях. 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			

Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и цикла подготовки. Гигиенический душ ежедневно, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ, ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин. саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3- 8 мин. 3 мин. саморегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/ умеренно холодный/теплый	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от учебно-тренировочных занятий дней	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий. Профилактика	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительное учебно-тренировочное занятие. После восстановительного учебно-тренировочного занятия.

	перенапряжений.		
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительное учебно-тренировочное занятие. После восстановительного учебно-тренировочного занятия.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания)

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2

1.4.	Метание теннисного мяча в цель , дистанция 6 м	кол-во 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	кол-во раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	кол-во попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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)	кол-во раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет.				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин : для юношей – «ката», «весовая категория – 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46 + кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек –«ката», « весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», « весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», « весовая категория 40 кг».				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре	кол-во раз	не менее	

	лежа на полу		12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин : для юношей –«весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг », «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57 + кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей «ката», «весовая категория – 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55 + кг»; для девушек –«ката», « весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», « весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», « весовая категория 48 кг».</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66 + кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек –«ката», « весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», « весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», весовая категория 63+ кг»</p>				

4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг».</p>				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг».</p>				
7.1	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9.Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

**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	
			мальчики	девочки
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин : для юношей (мужчин)– «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46 + кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55 + кг»; для девушек (женщин) –«ката», « весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», « весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг».</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			18	15
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин : для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг », «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», « весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек(женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57 + кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг».</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката» «весовая категория – 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55 + кг»;</p> <p>для девушек (женщин) –«ката», « весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», « весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», « весовая категория 48 кг».</p>				
3.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66 + кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг».</p> <p>для девушек (женщин) - « весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», « весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», « весовая категория 78+ кг».</p>				
4.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			14	13
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «Первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<p>1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин : для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46 + кг» «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55 + кг»; «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг». для женщин –«ката», « весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», « весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52 +кг», «весовая категория 57 кг», « весовая категория 57+ кг».</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин : для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», « весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг».</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:
 для мужчин- «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,
 «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55 + кг»,
 весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»;
 для женщин –«ката», «весовая категория 40 кг», « весовая категория 44 кг»,
 «весовая категория 44+кг»,« весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая
 категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг».

3.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:
 для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»,
 «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+кг»,
 «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг».
 для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»
 «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»,
 «весовая категория 78 кг», « весовая категория 78+ кг».

4.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150

5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Спортивное звание « Мастер спорта России»
------	---

Тестовые задания

1. Этап начальной подготовки

1. В какой стране создано дзюдо?

- а) Китай
- б) Вьетнам
- в) Япония +

2. С какого года стало известно дзюдо в России?

- а) 1914 +
- б) 1902
- в) 1929

3. Что означает слово «дзюдо»?

- а) небесный путь
- б) путь воина
- в) мягкий путь +

4. Кто является основателем дзюдо?

- а) Дзигоро Кано +
- б) Мицуне Маэда
- в) Морихэй Уэсиба

5. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны :

- а) Анатолию Серову
- б) Василию Ощепкову +
- в) Александру Резнику

6. Первым советским чемпионом мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии:

- а) Николай Солодухин
- б) Владимир Невзоров +
- в) Сергей Власенко

7. Под физической культурой понимается :

- а) воспитание любви к физической активности;
- б) система нагрузок и упражнений;
- в) вид деятельности человеческого общества +.

8. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) прием энергетических коктейлей
- б) правильное питание +
- в) физические нагрузки и отказ от вредных привычек +

9. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) повышает жизненные силы и функциональные возможности +
- б) позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса +
- в) понижает выносливость и работоспособность.

10. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:

- а) помост
- б) татами +
- в) ковер

11. Национальная японская одежда, ставшая униформой для дзюдоистов:

- а) кимоно+
- б) халат
- в) костюм

12. Как называется костюм для тренировок?

- а) татами
- б) ката
- в) дзюдога +

13. Высшая оценка в дзюдо:

- а) кока
- б) мине
- в) иппон+

14. Должны ли участники пожимать руки перед началом поединка?

- а) нет +
- б) да
- в) по желанию

15. Схватка начинается по команде рефери:

- а) «МАТЭ»
- б) «ХАДЖИМЭ» +
- в) «СОРО-МАДЭ»

16. С чего начинается и заканчивается поединок на татами?

- а) с поклона +
- б) рукопожатие
- в) приседания

2. Учебно-тренировочный этап.

1. Физическая культура представляет собой:

- а) определенную часть культуры человека +
- б) учебную активность
- в) культуру здорового духа и тела

2. Влияние физических упражнений на организм человека:

- а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильной последовательности, а занимающиеся не имеют противопоказаний +
- б) нейтральное, даже если заниматься усердно;
- в) положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

3. В каком году ввели дзюдо в программу Олимпийских Игр?

- а) 1964 +
- б) 1968
- в) 1972

4. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских

Играх?

- а) 12
- б) 16
- в) 14+

5. Первую золотую медаль принес Советскому Союзу на Играх 1972 г. в Мюнхене:

- а) Сергей Иванов
- б) Шота Чочошвили +
- в) Валерий Устинов

6. Сколько времени следует выдержать между плотным приемом пищи и началом физических упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа +
- в) 1 час

7. Основные источники энергии для организма:

- а) белки витамины;
- б) углеводы, жиры;
- в) белки, жиры.

8. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) повышает жизненные силы и функциональные возможности +
- б) позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса +
- в) понижает выносливость и работоспособность.

9. Разрешается ли участнику выходить бороться , имея твердые или металлические предметы (скрыто или явно?)

- а) да ;
- б) да, если не заметно рефери
- в) запрещено +

10. Назовите системы проведения соревнований, в зависимости от системы выбывания участников:

- а) по олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов +
- б) по олимпийской системе без утешительных встреч;
- в) по олимпийской системе с утешительными встречами четвертьфиналистов;
- г) по круговой системе +
- д) по смешанной системе+.

11. Если в течение _____ секунд (минут) после вызова противник не появляется, то рефери приглашает присутствующего участника в рабочую зону и объявляет его победителем («ФУСЕН-ГАЧИ») :

- а) 3 мин.
- б) 45 сек.
- в) 30 сек.

12. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной _____

- а) 20-30 см +
- б) 10-40 см;
- в) не имеет значения.

13. Какова продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» по времени?

- а) 3 мин.
- б) 5 мин.

в) нет ограничения по времени +

14. Сколько зон на татами?

а) две +

б) четыре

в) одна

15. Минимальный размер квадрата на татами:

а) 8м x 8м +

б) четыре;

в) одна.

**Тесты для этапов совершенствования спортивного мастерства
высшего спортивного мастерства.**

1. В каком году включили «дзюдо» в программу Олимпийский Игр?

а) 1964 г. +

б) 1968

в) 1972

2. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских Играх?

а) 12

б) 16

в) 14

3. Здоровый образ жизни –это:

а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий;

б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +

в) перечень мероприятий , направленных на укрепление и сохранение здоровья.

4. Как двигательная активность влияет на организм?

а) повышает жизненные силы и функциональные возможности +

б) позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса +

в) понижает выносливость и работоспособность.

5. Основные источники энергии для организма:

а) белки, витамины;

б) белки, углеводы, жиры +

в) белки, жиры.

6. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

а) 40-50 ударов в минуту;

б) 60-80 уд. +

в) 90 – 100 уд.

7. Занимающийся в дзюдо при достижении высшего спортивного мастерства повязывает:

а) красный пояс;

б) черный пояс +

в) желтый пояс.

8. Назовите системы проведения соревнований, в зависимости от системы выбывания

участников:

- а) по олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов +
- б) по олимпийской системе без утешительных встреч;
- в) по олимпийской системе с утешительными встречами четвертьфиналистов;
- г) по круговой системе +
- д) по смешанной системе+.

9. В каком году были разработаны правила дзюдо?

- а) 1982
- б) 1900 +
- в) 1930.

10. Где была открыта первая секция дзюдо для женщин?

- а) Лондон
- б) Кодокан +
- в) Греция

11. С чего начинается и заканчивается поединок на татами?

- а) с поклона +
- б) рукопожатие
- в) приседания.

12. Сколько судей входит в состав одного поединка ?

- а) 2 б) 3 + в) 4

13. Сколько видов оценок за технические действия?

- а) 5 б) 2 в) 3 +

14. Какая оценка дается за удержание 25 сек.?

- а) ИППОН б) ВАЗА-АРИ в) ЮКО

15. Имеет ли право арбитр проверить состояние формы?

- а) не знаю б) нет в) да +

16. Схватка всегда начинается в положении стоя, по команде рефери « _____ »

- а) «МАТЭ»
- б) «ХАДЖИМЭ» +
- в) « СОНО-МАМА»

17. Когда тренеры могут давать указания своим участникам во время схватки?

- а) между командами «ХАДЖИМЭ» и «МАТЭ»
- б) между командами « МАТЭ» и « ХАДЖИМЭ» +
- в) в любое время

18. Какова продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» по времени?

- а) 3 мин.
- б) 5 мин.
- в) нет ограничения по времени +

19. Сколько зон на татами?

- а) две +
- б) четыре
- в) одна

20. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды «ОСАЕКОМИ», чтобы получить оценку «ИППОН»?

- а) 25 сек. б) 20 сек. + в) 30сек.

21. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды «ОСАЕКОМИ»,

чтобы получить оценку « ВАЗАРИ»?

- а) 10 сек. + б) 15 сек. в) 20 сек.

22. На какие суставы разрешается проводить болевые приемы, путем их перегибания или вращения (скручивания)?

- а) коленные
б) пальцев рук, ног.
в) локтевые +

23. Команда рефери закончить схватку « _____ »

- а) « СОНО –МАМА»
б) « СОРО-МАДЭ» +
в) «КИКЭН – ГАЧИ».

24. Запрещенные действия подразделяются на незначительные наказания, за которые объявляется « _____ » и серьезные , за которые объявляется « _____ » .

- а) « ШИДО» -1
б) «ФУСЭН-ГАЧИ»
в) « ИППОН»
г) «ХАНСОКУ-МАКЭ» -2
д) «ВАЗАРИ».

25. Средства восстановления:

- а) педагогические, медико-биологические, психологические, профилактические, реабилитационные +
б) физиологические, социально-культурные;
в) релаксационные, поведенческие, эмпирические.

IV. Рабочая программа по дзюдо.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий обучающихся в группах на этапе начальной подготовки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1. Основы техники

Стоя

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

Положения дзюдоиста – по отношению к противнику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине,

на животе, на боку), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, сверху, снизу.

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

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

Броски- Nage Waza

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

Приемы борьбы лежа –Ne Waza

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

Самооборона

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития специальных физических качеств.

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

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

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3 x 10м, гимнастика – кувырки вперед, назад вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, Баскетбол, волейбол; подвижные игры- эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза: наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба на рейке гимнастической скамейки, поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; лазанье на гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые

упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях .

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным , неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия : поддержание в порядке спортивной формы.

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо; соблюдать правила поведения в школе и общественных местах.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики

Теоретическая подготовка осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий в группах на учебно-тренировочном этапе 1-го года обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно ,безгласно).

Броски-Nage Waza

1. Задняя подсечка- Ko Uchi Gari
2. Подсечка изнутри- Koshi Guruma
3. Бросок через бедро захватом ворота-Tsuri Komi Goshi
4. Подсечка в темп шагов- Okuri Ashi
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги- Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi- Mat

Приемы борьбы лежа –Ne Waza

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

Самооборона

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика проведения технико-тактических действий.

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

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

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

-сбор информации (наблюдение, опрос);

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

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

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Упражнения для развития мышц шеи.

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

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

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

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Легкая атлетика : бег 30м, 60 м,400м, прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; кросс – 2-3 км.

Гимнастика: подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей –

2-3 кг ; сгибание рук в упоре лежа, 10 кувырков вперед на время; стойки на голове, на руках, на лопатках; упражнения с гимнастической резиной.

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

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью-5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты- забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Повороты , наклоны с манекеном , партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий в группах на учебно-тренировочном этапе 2-го года обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства .

ТЕХНИКА ЗКЮ, ЗЕЛЕНЬ 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 Otoshi
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 –Tomoe Nage
8. Мельница – Kata Guruma
9. Бросок захватом двух ног – Morote-Gari

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удушающий предплечьем спереди- Kata Juji Jime
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – Gyaku Juji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – Nami Juji Jime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок- Nadaka Jime
5. Удушающий сзади двумя отворотами- Okuri Eri Jime
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку- Kata Ha Jime
7. Узел поперек – Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами-Ude Hishigi Juji Gatame

Самооборона

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика проведения технико –тактических действий.

Однонаправленные комбинации

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

Разнонаправленные комбинации

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

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий в группах на учебно-тренировочном этапе 3-го года обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Броски – Nage Waza

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

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации.

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

Разнонаправленные комбинации.

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

Тактика ведения поединка.

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

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением 9 с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации выполнение бросков

(контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин. и еще от 3 до 6 повторений.

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

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий в группах на учебно-тренировочном этапе 4-5 гг. обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Броски- Nage Waza.

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

Комбинации – Renzoku Waza

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

Контрдействия - Kaeshi Waza

1. Harai Goshi-Ushiro Goshi

2. Ushi Mata-Tai Otoshi
3. Seoi Nage-Te Guruma

Болевые и удушающие приемы в стойке

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

Самооборона

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Однонаправленные комбинации .

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

Разнонаправленные действия.

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

Тактика ведения поединка.

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

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

Тактика участия в соревнованиях

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

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

1-2-я серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4 серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту 3 партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция- борьба за захват- 1 минута; 2-я станция –борьба лежа (30св атаке, 30с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию-2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию – 1 мин4 5 –я станция - борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа- 1 минута; 9 –я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Формирование умений и навыков управления мышечных напряжений и расслаблений.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Выполнение требований общественного мнения.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство.

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория и методика освоения дзюдо.

Возрастные периоды подготовки дзюдоистов.

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

Динамика формирования спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: рабочая программа, учебный план, план-конспект. Составление *индивидуального плана*.

Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста.

Определение уровня развития физической. Технической. Тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности.

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

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий.

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки	120/180		

Этап начальной подготовки	до одного года обучения/свыше одного года обучения:			
	История возникновения дзюдо и его развитие	12/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	12/30	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, спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	12/30	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	12/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	12/15	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	12/15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	12/15	июнь	Понятливость. 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.	36/15	ноябрь-май	
	Оборудование и спортивный инвентарь по дзюдо			Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения /свыше трех лет обучения	660 / 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	80/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной

				жизни .Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	80/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим и питание обучающихся	80/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	80/107	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.	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	120/120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

	техники вида спорта.			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	60/104	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	50/97	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	50/91	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1320		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	120	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том

				числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность	120	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120	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	120	январь	Современные тенденции совершенствования системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как	720	февраль-июнь	Основные функции и особенности спортивных

	функциональное и структурное ядро спорта			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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое , патриотическое, нравственное,	120	сентябрь	Задачи , содержание и пути патриотического, нравственного, правового

	правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.			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. Понятие 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. 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.	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта «дзюдо» включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
Весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю

весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
ката- группа	035	037	1	8	1	1	Я
ката	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования- смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»

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

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

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

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

1. НАГЭ-НО-КАТА (ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приемов);
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);
5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЕКУ-ДЗЭНЪЕ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (Ката физической культуры).

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

Помимо официально утвержденных Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включенных в аттестационную программу.

2. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием за шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

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

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

5 В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Материально-техническое обеспечение ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив».

Для реализации Программы на основании договоров у ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив» есть право использования в учебно-тренировочном процессе следующего имущества:

- по адресу: 3997743, Липецкая область, г. Елец, ул. Орджоникидзе, д. 9 (помещение № 8 - 1этаж); (помещение № 8 - 2этаж) - два тренировочных спортивных зала, специализированное место для размещения тренажеров;
- по адресу 399785, Липецкая область, г. Елец, ул. Известковая, д. 71А (помещение № 2) – тренировочный спортивный зал, тренажерный зал.
- по адресу 399714, Липецкая область, Становлянский район, с. Дмитриевка, ул. Заречная д. 34 (помещение № 3) – тренировочный спортивный зал.
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив» обеспечено:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------	--	-------------------	--------------------

1.	Амортизатор резиновый	штук	16
2.	Брусья	штук	4
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	3
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	6
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	5
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	90
10.	Манекен тренировочный	штук	12
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	6
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	2
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	5
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	5
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	3
18.	Массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1

26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

	синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)		ося								
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающег ося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	-	-	1	1

Обучающиеся обеспечиваются питанием, проживанием, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно. Обучающиеся проходят медицинский контроль в ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

Кадровые условия реализации Программы:

ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатному расписанию.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный № 62203).

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

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

Перечень информационного обеспечения.

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 24.11.2022 г. № 1074

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» от 21.12.2022 г. № 1305

3. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Федерация дзюдо России. (2006 г.). С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, Д.С. Филиппов.

4. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России/ И.Д. Свищев, М.:Советский спорт, 2005.

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

6. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учебно-метод. Пособие, А.Ю. Бурлаков, А.Х.Талибов, В.А. Морозов. Нац. гос.университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. _СПб., 2011

7. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П., Олимпийская литература , 1999 г.

8. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа и методические рекомендации, ФГБУ СПбНИИФК, 2011.

9. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания, Физкультура и спорт, 2009.

10. Видеозаписи с Олимпийских игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира.

Перечень интернет-ресурсов.

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации

<http://www.minsport.gov.ru>

2. Сайт Российского антидопингового агентства – <http://www.rusada.ru>

3. Сайт ФДР – www.judo.ru

4. Сайт Управления физической культуры и спорта – www.sport48.ru

5. Сайт Управления по ФК , спорту и молодежной политике г. Ельца-
<http://elets-sport.ru>

6. E-mail:ГБУ ДО ЛО « СШОР Локомотив» - SDUSHOR-ELETS@yandex.ru