

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБУАНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП» ИМЕНИ М.В. КАНИЩЕВА  
Г.НОВОКУБУАНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБУАНСКИЙ  
РАЙОН**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО СШ «Олимп»  
им. М.В.Канищева г.Новокубанска  
от «28» февраля 2023 г.  
протокол № 2

Утверждаю  
Директор МАУ ДО СШ  
«Олимп» им. М.В.Канищева  
г.Новокубанска  
\_\_\_\_\_ Т.В.Коневцова  
«28» февраля 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта дзюдо**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом  
Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074<sup>1</sup>.*

**Возраст обучающихся: \_\_\_\_ лет  
Срок действия программы: 4 года**

**Авторы – составители:  
Коневцова Татьяна Владимировна, тренер-преподаватель  
Мальцева Анастасия Анатольевна, тренер-преподаватель**

г. Новокубанск, 2023 г.

---

<sup>1</sup>зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71655.

## Содержание

I. Общие положения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

III. Система контроля

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дзюдо (номер-код вида спорта 035 000 1611 Я) в МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В.Канищева г.Новокубанска (далее – Организация) 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<sup>2</sup> (далее – ФССП).

Программа разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (утверждена приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1305), с учетом следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

---

<sup>2</sup>зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71655.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 21.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (далее – НП)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

2. Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

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

Иными целями и задачами Программы являются:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дзюдó (в переводе с японского дословно - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Канó. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием

спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката (демонстрация техники дзюдо). От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». В таблице № 1 указан минимальный возраст для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

*Таблица № 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6	12

В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» допускается:

объединение на временной основе учебно-тренировочных занятий в

учебно-тренировочных группах в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проведение при необходимости учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении неперевышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### 4. Объем Программы

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

*Таблица № 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

*Учебно-тренировочная нагрузка в таблице № 2 указана в астрономических часах в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».*

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:  
 учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);  
 учебно-тренировочные мероприятия;  
 участие в спортивных соревнованиях;  
 инструкторская и судейская практика;  
 медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;  
 работа по планам самостоятельной подготовки;  
 тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной группой обучающихся в соответствии с утвержденным расписанием.

Учебно-тренировочные занятия имеют четкую структуру и определенную цель. В ходе занятия решаются поставленные тренером-преподавателем задачи для достижения поставленной цели. Для решения задач тренер-преподаватель подбирает соответствующие средства и методы, учитывая возрастные, анатомические особенности организма обучающихся.

продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не превышает 2 астрологических часов на этапе НП и 3 астрологических часов на этапе учебно-тренировочном.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборы) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. атак же календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении. Но не более 1,5-кратного численного состава команды.

*Таблица №3. Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки.*

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### Участие в спортивных соревнованиях

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требование к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных

образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

*Таблица №4. Объем соревновательной деятельности.*

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Контрольные	1	4	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	1
Состязания	-	-	10	15

В таблице № 4 указан минимальный объем соревновательной деятельности.

Классификация соревнований:

Контрольные – они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (первенство спортивной школы, турниры, соревнования между обучающимися различных групп одной организации и с приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций). Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные – Отборочными соревнованиями могут быть официальные соревнования муниципального образования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные – Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и

психических возможностей. К таким соревнованиям относятся первенства и иные официальные соревнования регионального уровня.

Состязания - основной целью их являются адаптация обучающихся к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. К состязаниям могут относиться контрольные и товарищеские спарринги, матчевые встречи как между обучающимися одной организации так и с приглашением обучающихся из других организаций.

Участие в мероприятиях связанных с непосредственной деятельностью Организации (физкультурно-оздоровительные, патриотической направленности, походы, экскурсии, беседы и др.).

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

Уметь вести протокол соревнований.

Участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером-преподавателем.

Судейство учебных поединков самостоятельно.

Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Для контроля за качеством усвоения материала по инструкторской и судейской практики тренером-преподавателем может использоваться тестирование обучающихся в устной или письменной форме.

### Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Медицинские мероприятия – контроль за прохождением медицинских осмотров обучающимися в течение года, контроль за прохождением углубленных медицинских обследований обучающихся - кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края.

Медико-биологические мероприятия – контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного инвентаря и оборудования.

Восстановительные мероприятия – рациональное распределение учебно-тренировочных нагрузок и применение комплексов восстановительных упражнений в течение учебно-тренировочных занятий и на протяжении всего срока обучения. Соблюдение режима дня и личной гигиены обучающихся. Использование приемов массажа и самомассажа, банных процедур.

#### Работа по планам самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа – один из важнейших разделов Программы который предполагает самостоятельное выполнение обучающимися упражнений по разработанному тренером-преподавателем плану.

Цель самостоятельной работы:

привитие обучающимся навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний;

соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Задачи самостоятельной работы:

способствовать усвоению учебного материала Программы;

формировать у обучающихся навыки самостоятельной работы;

развивать познавательные возможности обучающихся;

формировать личностные качества обучающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

Учебно-тренировочные занятия по дзюдо в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки.

При выполнении самостоятельной работы необходимо соблюдать следующие требования:

проветрить помещение;

подготовить свободное пространство;

проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;

убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырех метров;

покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных покрытий;

освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного;

не допускать членов семьи в зону выполнения заданий;

надеть соответствующую виду учебно-тренировочных занятий спортивной форму

и обувь;

правильно подобрать и снаряды;

каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам;

Заканчивать учебно-тренировочное занятие нужно упражнениями на расслабление и восстановление;

неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера-преподавателя (видеокурса, книги, журнала, плана и так далее);

не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

Алгоритм проведения учебно-тренировочного занятия в домашних условиях:

1. Тренер-преподаватель проводит анализ Программы и годового плана-графика учебно-тренировочного процесса.

2. Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебно-тренировочного занятия план в соответствии с планом-графиком учебно-тренировочного процесса.

3. Перед началом периода самостоятельной работы накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям обучающихся) своей группы конспекты учебно-тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи.

4. Обучающийся, получивший конспект учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

5. По завершении тренировки в домашних условиях обучающийся (родители обучающегося) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном учебно-тренировочном занятии.

6. В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует инструктора-методиста о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших учебно-тренировочные занятия.

Формы самостоятельной работы:

индивидуальное учебно-тренировочное занятие;

просмотр видеоматериалов;

анкетирование, тестирование;

изучение теоретического материала (правила дзюдо, инструкции по заполнению протоколов и т.д.).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте учебно-тренировочного занятия указываются в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения

должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах;
- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения на дистанции;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

С целью оптимизации количества рабочей документации в план индивидуальной самостоятельной работы спортивной группы включается воспитательная работа по направлениям:

пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требования безопасности, антидопинговые правила;

профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и других одурманивающих веществ;

воспитание на примере выдающихся спортсменов, выпускников Организации, повышение уровня информированности об истории развития дзюдо;

патриотическое воспитание, участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей (законных представителей).

При составлении конспекта учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» основные возможные ошибки и ключевые моменты в выполнении упражнения.

Общий контроль за организацией процесса индивидуальных самостоятельных учебно-тренировочных занятий осуществляет заместитель директора по спортивной подготовке.

Непосредственный контроль за выполнением заданий и упражнений самостоятельной работы лежит на тренере-преподавателе.

Дистанционная форма обучения применяется в учебно-тренировочном процессе в случаях, когда не представляется возможным обучение в очной форме (Режим повышенной готовности, ограничение в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой и т.п.

**Электронное обучение** – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

**Дистанционные образовательные технологии** – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-

телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии, без непосредственного контакта) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

### Тестирование и контроль

В конце каждого года обучения этапов подготовки проводится промежуточная аттестация обучающихся, включающая в себя выполнение обучающимися контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, проверку теоретических знаний, полученных обучающимися в процессе обучения по Программе.

По окончании обучения по Программе проводится итоговая аттестация, которая также включает в себя выполнение обучающимися контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, проверку теоретических знаний, полученных обучающимися в процессе обучения по Программе.

### 6.Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

*Таблица № 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	6-8	8-9
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43
5.	Тактическая,	4-6	4-6	8-9	8-9

	теоретическая, психологическая подготовка(%)				
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

*Таблица №6. Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	4
1	Общая физическая подготовка	127-187	156-224	104-182	141-177
2	Специальная физическая подготовка	3-15	16-41	84-145	150-205
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-58	66-84
4	Техническая подготовка	70-118	113-166	187-298	316-402
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-18	13-25	41-65	66-84
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-21	17-37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	3-13	10-29	17-37
8	Самостоятельная работа	23-62	62-83	52-144	83-187
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

### 7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

*Таблица №7. Календарный план воспитательной работы.*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика (на учебно-тренировочном этапе)	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Апрель, октябрь
1.2.	Инструкторская практика (на учебно-тренировочном этапе)	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-	Март, май, июнь, сентябрь

		<p>тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	<p>Июнь, сентябрь, декабрь</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	<p>Январь, март, июнь, октябрь</p>
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) (этап начальной подготовки и</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>Январь, апрель, сентябрь, декабрь</p>

	учебно-тренировочный этап)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Февраль, апрель, сентябрь, декабрь

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению

допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся, а также родительских собраний;

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

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся 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:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;

использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;

нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или представителей обучающегося;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом;

назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;

запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;

действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

*Таблица №8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.*

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Обучение работе с сервисом по проверке лекарственных препаратов (в том числе онлайн на сайте РУСАДА)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Участие в региональных	по	Согласовать с

	антидопинговых мероприятиях	назначению	ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	-----------------------------	------------	---

### 9. Планы инструкторской и судейской практики

*Таблица №9. Планы инструкторской и судейской практики.*

Этапы и годы спортивной подготовки	Наименование мероприятия по инструкторской практике	Сроки проведения	Наименование мероприятия по судейской практике	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап 1 год обучения	Физические упражнения: их значение и структура. Терминология физических упражнений. Режим дня и личной гигиены. Ведение дневника спортсмена. Показ отдельных упражнений.	Январь-март	Терминология дзюдо. Знакомство с правилами дзюдо.	Январь-март
Учебно-тренировочный этап 2 год обучения	Ведение дневника спортсмена. Проведение отдельных упражнений в разминке. Анализ проведения отдельных упражнений.	ежемесячно	Дальнейшее ознакомление с правилами дзюдо. Спортивные судьи. Состав судейской коллегии соревнований по дзюдо. Практическая помощь в судействе соревнований спортивной школы в качестве помощника секретаря	ежемесячно
Учебно-тренировочный этап 3 год обучения	Ведение дневника спортсмена. Проведение разминки. Показ отдельных технических приемов.	ежемесячно	Практическая помощь в судействе соревнований спортивной школы в качестве судьи-секундометриста, секретаря, рефери	В соответствии с календарным планом официальных физических и спортивных мероприятий
Учебно-тренировочный	Демонстрация нескольких	ежемесячно	Практическая помощь в судействе	В соответствии

этап 4 год обучения	технических приемов. Анализ демонстрации нескольких технических приемов.		соревнований муниципального образования в качестве помощника секретаря, судьи-секундометриста, секретаря, рефери	е с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий
---------------------	--	--	--	---

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

*Таблица №10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.*

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
<b>Медицинские мероприятия</b>	НП	Контроль за своевременным прохождением медицинских осмотров, получением медицинского заключения для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль за своевременным прохождением этапного медицинского обследования обучающихся.  Контроль за своевременным прохождением углубленного медицинского обследования обучающихся – кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края	1 раз в 12 месяцев  2 раза в год по графику
<b>Медико-биологические мероприятия</b>	НП УТ	Санитарно-гигиенический контроль мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, состояния спортивного оборудования и	2 раза в месяц

		инвентаря	
<b>Применение восстановительных средств</b>	НП УТ	Рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок. Использование комплекса восстановительных упражнений.  Педагогический контроль режимом дня и личной гигиеной обучающихся.	Во время учебно-тренировочного занятия  Еженедельно

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Существенную роль в обеспечении восстановления работоспособности играют такие факторы педагогического воздействия как:

*рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;  
правильное сочетание нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном процессе;*

*выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;*

*использование средств переключения видов спортивной деятельности;*

*полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;*

*использование дыхательных упражнений и упражнений для расслабления на стимулирование восстановительных процессов;*

*повышение положительного эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;*

*соблюдение режима дня.*

При использовании средств восстановления необходимо учитывать следующие рекомендации:

*постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия;*

*к средствам общего воздействия (баня, сауна, массаж, плавание и т.п.) адаптация организма проходит постепенно. В связи с этим использование комплекса таких средств дает больший эффект;*

*особое внимание необходимо уделить индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок обучающимися, обращая на внешний вид, частоту сердечных сокращений, субъективные ощущения самого спортсмена.*

### **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 муниципального образования на первом, втором и третьим году;

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

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

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

Промежуточная аттестация - проводится один раз в год по окончании года обучения на этапе спортивной подготовки;

Итоговая аттестация – проводится по окончании обучения по Программе.

Аттестацию обучающихся проводит Приемная комиссия Организации в декабре календарного года.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие обучающегося без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Организации.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Дзюдо» и включают нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Оценка уровня физической подготовленности осуществляется в баллах. За выполнение норматива общей физической и специальной физической подготовки в точности с требованием обучающийся получает 1 балл. Если норматив не выполнен – 0 баллов. Дополнительно 1 балл начисляется за выполнение норматива выше необходимого. Минимальное количество баллов для успешного прохождения оценки уровня физической подготовленности должен равняться количеству выполняемых упражнений.

Для оценки уровня освоения знаний теоретической части Программы, которое проводится в устной форме – ответы на 5 вопросов (содержание вопросов по каждому году обучения этапов спортивной подготовки в таблице № 13). За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Если обучающийся получил 3 и более баллов, то считается, что он успешно прошел оценку уровня знаний теоретической части Программы.

По итогам проведенной оценки уровня физической подготовленности и освоения знаний теоретической части Программы обучающийся набирает общее количество баллов, которые фиксируются в протоколе Приемной комиссии и составляется общий рейтинг обучающихся от большего количества баллов к меньшему.

При наличии вакантных мест в группах процедура зачисления проводится в соответствии с условиями оценки уровня физической подготовленности и освоения знаний теоретической части Программы соответствующего этапа спортивной подготовки, возраста и весовой категории.

В случае равного количества баллов у нескольких обучающихся или претендентов на вакантные места, то преимущество получает тот, у кого лучше показатели сдачи нормативов специальной физической подготовки

В ходе промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях и (или) выполнение нормативов спортивных разрядов по дзюдо.

*Таблица №11. 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2

1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
<b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70

<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b>			
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			10,2      10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			10      8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			95      85

*Таблица №12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

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

6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
<b>9. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»		

*Таблица № 13. Порядок и условия выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап по виду спорта «дзюдо».*

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Порядок и условия выполнения</b>
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом

	<p>сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);</li> <li>- нарушение техники выполнения испытания:</li> <li>- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;</li> <li>- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;</li> <li>- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.</li> <li>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.</li> </ul>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение требований к исходному положению;</li> <li>- нарушение техники выполнения испытания;</li> <li>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;</li> <li>- превышение допустимого угла разведения локтей;</li> <li>- разновременное разгибание рук.</li> </ul>
<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).</p> <p>При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание ног в коленях;</li> <li>- фиксация результата пальцами одной руки;</li> <li>- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.</li> </ul>
<p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p>	<p>Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.</p> <p>Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.</p> <p>Техника выполнения.</p> <p>Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.</p> <p>Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени.</p> <p>Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.</p> <p>Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участник совершил заступ за линию метания.</li> </ul>
<p>Челночный бег 3×10 м</p>	<p>По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась</p>

	<p>у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).</p> <p>По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.</p> <p>По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участник начал выполнение испытания до команды судьи</li> <li>«Марш!» (фальстарт);</li> <li>- во время бега участник помешал рядом бегущему;</li> <li>- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.</li> </ul>
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)</p>	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Участник имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.</li> <li>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</li> <li>- заступ за линию отталкивания или касание ее;</li> <li>- отталкивание с предварительного подскока;</li> <li>- поочередное отталкивание ногами;</li> <li>- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;</li> <li>- уход с места приземления назад по направлению прыжка.</li> </ul>
--	---

*Таблица №14. Вопросы по оценке уровня знаний теоретической подготовки, инструкторской и судейской практики.*

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Перечень вопросов</b>
НП	1	1.Что такое допинг? 2.Что такое физическая культура? 3.Что такое гигиена (уход за телом)? 4.Значение физических упражнений для организма человека. 5.Что такое закаливание?
НП	2	1.Что такое спорт? 2.Гигиена человека (уход за зубами, волосами, обувью, одеждой). 3. Зарождение дзюдо. 4.Правила закаливания. 5.Последствия применения допинга для здоровья человека.
НП	3	1.Термины дзюдо 2.Что такое травма? 3.Гигиена мест занятий спортом. 4.ТБ во время занятий дзюдо. 5.Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
УТЭ	1	1.Режим дня 2.значение питания для занимающегося спортом 3.История Олимпийских игр. 4.Работа сайтом РУСАДА. 5.Правила дзюдо.
УТЭ	2	1.Структура физических упражнений. 2.Запрещенные лекарственные препараты. Способы информации 3.Организация соревнований по дзюдо. Судейская коллегия. 4. Знаменитые дзюдоисты России и СССР. 5. Инвентарь и оборудование для дзюдо.
УТЭ	3	1.Организационные формы выполнения упражнений. 2.Разминка. 3.Обязанности судьи-секретаря, судьи-секундометриста.

		4. Антидопговые правила. 5. Виды соревнований.
УТЭ	4	1. История Олимпийского движения России. 2. Виды нарушений антидопинговых правил. 3. Обязанности судьи на татами. 4. Контроль техники выполнения упражнений. 5. Дневник спортсмена. Самоконтроль.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Учебно-тренировочный процесс имеет ряд методических и организационных особенностей:

Учебно-тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата.

Обучение по программе проводится на двух этапах:

этапе начальной подготовки продолжительностью 3 года;

учебно-тренировочном этапе продолжительностью 4 года.

На этапе начальной подготовки основными задачами являются:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;

обучение технике дзюдо;

повышение уровня физической подготовленности;

отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий дзюдо.

**Основные средства обучения:** подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки; прыжковые упражнения; легкоатлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения технике и тактике дзюдо.

**Методы обучения:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке.

**Целью учебно-тренировочного этапа** является углубленное освоение технико-тактическим арсеналом дзюдо.

**Основные задачи этапа:**

дальнейшее укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности;

развитие интереса обучающихся к дзюдо;

совершенствование техники дзюдо;

воспитание волевых и психологических качеств обучающихся, необходимых для ведения соревновательной борьбы;

**Основные средства обучения:** общеразвивающие упражнения; специально-подготовительные упражнения; легкоатлетические и прыжковые упражнения; акробатические и гимнастические упражнения; упражнения с отягощением; подвижные и спортивные игры.

**Методы обучения:** повторный, переменный, повторно-переменный; круговой, игровой, соревновательный.

Учебно-тренировочный этап делится на годовые циклы подготовки, которые включают в себя подготовительный, соревновательный и переходные периоды.

**В подготовительном периоде** ставится задача повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, двигательных навыков, совершенствование техники и тактики дзюдо, накопление теоретических знаний и развитие морально-волевых качеств. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Составляющими подготовительного периода являются микроциклы (совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, на которых решаются задачи одной и нескольких направленностей) длительностью 1 неделю.

**В соревновательном периоде** основная задача – участие в состязаниях, контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Соревновательный период может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев. Таких периодов в годовом цикле может быть несколько в зависимости от календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**В переходном периоде** основными задачами являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также поддержание на определенном уровне физической подготовленности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного подготовительного периода. Особое внимание обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность переходного периода варьируется от одной недели до одного месяца.

При проведении учебно-тренировочных занятий соблюдаются следующие организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

**Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:**

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по дзюдо.
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия проводятся только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих

профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму

Начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

### **Требования безопасности во время занятий**

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время учебно-тренировочного занятия по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Вести поединок разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить учебно-тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- наносить грубые удары.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

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

### **Этап начальной подготовки**

## 1 год обучения

### Общая физическая подготовка

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон),
- боковой переворот с помощью и без;
- висы и упоры;
- упражнения в равновесии.

Подвижные игры, эстафеты.

### Специальная физическая подготовка

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях.

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м., 1500 м.; круговые эстафеты 30-50 м; бег в гору и с горы; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибания рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### Участие в спортивных соревнованиях

Обучающиеся участвуют в контрольных соревнованиях между обучающимися различных групп Организации и с приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций. Таких соревнований на 1 году обучения НП может быть не более одного.

### **Техническая подготовка**

Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.

Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.

### **Борьба лежа.**

*Положения:*

стоя на коленях с упором на руки,

сидя на коленях с упором на предплечья,

лежа на животе,

лежа на спине.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка.** Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Игры по освоению блокирующих действий

Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка

Игры –задания с необычным началом поединка

**Теоретическая подготовка.** Приобретение обучающимися знаний о дзюдо (история появления), технике безопасности, физической культуре, закаливании, гигиеническими основами занятий физической культурой и спортом, допинге в спорте.

**Психологическая подготовка.** Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в коллективе.

Морально-психологическое просвещение обучающихся, воспитание их спортивного интеллекта.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Своевременное прохождение ежегодного медицинского осмотра обучающихся и получение допуска к учебно-тренировочным занятиям.

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Приобретение обучающимися первичных знаний о личной гигиене, режиме дня и питании, правилах массажа и самомассажа. Применение обучающимися таких доступных средств восстановления как душ, баня (сауна), самомассаж.

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

## **2 год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3х5м, 3х7м, эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой поворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, регби в облегченном варианте;  
подвижные игры, эстафеты;

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях.

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м., 1500 м.; круговые эстафеты 30-50 м; бег в гору и с горы; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибания рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

На 2 году обучения увеличивается объем соревновательной деятельности до 4 контрольных соревнований в год к которым относятся соревнования между обучающимися различных групп Организации и (или) с приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций.

### **Техническая подготовка**

Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.

Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

### **Борьба лежа.**

#### *Положения:*

стоя на коленях с упором на руки,  
сид на коленях с упором на предплечья,  
лежа на животе,  
лежа на спине.

#### *Удержания:*

удержание сбоку;  
удержание поперек;  
удержание верхом;  
удержание со стороны головы;

#### *Переворачивания*

переворачивание с захватом двух рук сбоку;  
переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;  
переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;  
переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;  
переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;  
переворачивание ключом.

*Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.*

### **Борьба стоя (броски)**

задняя подножка с колена;  
задняя подножка;  
передняя подножка с колена;  
передняя подножка со стойки;  
бросок с захватом руки на плечо;  
бросок с захватом руки под плечо;  
бросок через бедро;  
передняя подсечка с падением;  
зацеп изнутри.

## **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка.** Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Игры по освоению блокирующих действий

Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка

Игры – задания с необычным началом поединка.

**Теоретическая подготовка.** Приобретение обучающимися знаний о закаливании организма, правилах дзюдо, самоконтроле.

**Психологическая подготовка.** Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в коллективе. Морально-психологическое просвещение обучающихся, воспитание их спортивного интеллекта.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Своевременное прохождение ежегодного медицинского осмотра обучающихся и получение допуска к учебно-тренировочным занятиям.

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Приобретение и расширение знаний обучающихся навыков использования средств личной и гигиены. Самоконтроль личной и общественной гигиены, режима дня и питания, витаминизации. Расширение знаний о правилах массажа и самомассажа. Применение обучающимися таких доступных средств восстановления как душ, баня (сауна), самомассаж, массаж.

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

## **3 год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)

- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3х5м, 3х7м, 3х10 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, регби;

подвижные игры, эстафеты;

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях.

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м., 1500 м.; круговые эстафеты 30-50 м; бег в гору и с горы; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибания рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

На 3 году обучения объем соревновательной деятельности такой же, как и на 2 году обучения. Обучающиеся продолжают участвовать в контрольных соревнованиях между обучающимися различных групп Организации и (или) с

приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций.

### **Техническая подготовка**

Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.

Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

#### **Борьба лежа.**

*Положения:*

стоя на коленях с упором на руки,

сидя на коленях с упором на предплечья,

лежа на животе,

лежа на спине.

*Удержания:*

удержание сбоку;

удержание поперек;

удержание верхом;

удержание со стороны головы;

*Переворачивания*

переворачивание с захватом двух рук сбоку;

переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;

переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;

переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;

переворачивание ключом.

*Болевые приёмы*

рычаг локтя через бедро рукой;

рычаг локтя через бедро коленом;

рычаг локтя с захватом руки между ног;

узел на руку руками;

*Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.*

#### **Борьба стоя (броски)**

задняя подножка с колена;

задняя подножка;

передняя подножка с колена;

передняя подножка со стойки;  
 бросок с захватом руки на плечо;  
 бросок с захватом руки под плечо;  
 бросок через бедро;  
 передняя подсечка с падением;  
 зацеп изнутри.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка.** Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Игры по освоению блокирующих действий

Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка

Игры – задания с необычным началом поединка.

**Теоретическая подготовка.** Приобретение обучающимися знаний о спортивном оборудовании и инвентаре для дзюдо, самоконтроле в процессе занятий дзюдо, об основах знаний базовых технических приемов дзюдо. Закрепление знаний о гигиене личной и общественной, режиме дня и питания.

**Психологическая подготовка.** Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в коллективе.

Морально-психологическое просвещение обучающихся, воспитание их спортивного интеллекта.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. тестирование и контроль**

Своевременное прохождение ежегодного медицинского осмотра обучающихся и получение допуска к учебно-тренировочным занятиям.

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Приобретение и расширение знаний обучающихся навыков использования средств личной и гигиены. Самоконтроль личной и общественной гигиены, режима дня и питания, витаминизации. Расширение знаний о правилах массажа и самомассажа. Применение обучающимися таких доступных средств восстановления как душ, баня (сауна), самомассаж, массаж.

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (учебно-тренировочный), включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

### 1 год обучения

#### Общая физическая подготовка

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу;; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; броски в сочетании с другими передвижениями.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3x8м, 3x10м, 3x15, 5x7, 5x10, 5x12 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, регби; подвижные игры, эстафеты;

## Специальная физическая подготовка

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях,

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1500 м, 2000 м; круговые эстафеты 70-100 м; бег в гору и с горы до 1000 м; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности 1500-2000 м.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибание рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

## Участие в спортивных соревнованиях

Обучающиеся принимают участие в состязаниях (спарринги, товарищеские и матчевые встречи с соперниками), контрольных соревнованиях (турниры . первенства спортивной школы), отборочных (первенства муниципального образования) и в одном основном соревновании (официальное соревнование регионального уровня).

### Техническая подготовка

Совершенствование приемов, изученных ранее, дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

#### **Борьба в стойке (броски)**

подхват изнутри в голень;

бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

Борьба лежа

#### *Переворачивания*

переворачивание с захватом ног руками;

переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием

переворачивание с захватом головы и забеганием;

переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед

#### *Болевые приемы*

узел плеча поперёк;

обратный узел плеча поперёк;

## **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка.** Приобретение умений и навыков использования технических приемов в сложившихся и изменяемых условиях конкретного поединка и соревнований в целом, определения уровня технической и физической подготовленности соперника. Рациональное распределение своих физических, технических возможностей в ходе поединка и соревнований.

Средствами обучения являются выполнение отдельных технических приемов и связки технических приемов в игровых и соревновательных ситуациях с соперниками различного уровня подготовленности, игры-задания с различными дебютами, продолжениями и окончанием поединка.

**Теоретическая подготовка.** Ознакомление обучающихся с ролью физической культуры в формировании личностных качеств человека, ролью режима дня и питания. История зарождения Олимпийского движения. Антидопинговые правила.

**Психологическая подготовка.** Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания обучающихся.

## **Инструкторская и судейская практика**

**Инструкторская практика.** Получение обучающимися знаний о значении и структуре терминологии физических упражнений. Приобретение знаний, умений и навыков ведения дневника спортсмена, показа отдельных упражнений.

**Судейская практика.** Изучение обучающимися терминологии дзюдо, правил дзюдо.

## **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

## 2 год обучения

### Общая физическая подготовка

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу;; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; броски в сочетании с другими передвижениями.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3x8м, 3x10м, 3x15, 5x7, 5x10, 5x12 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, регби;

подвижные игры, эстафеты;

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях,

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1500 м, 2000 м; круговые эстафеты 70-100 м; бег в гору и с горы до 1000 м; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности 1500-2000 м.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибание рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся принимают участие в состязаниях (спарринги, товарищеские и матчевые встречи с соперниками), контрольных соревнованиях (турниры, первенства спортивной школы), отборочных (первенства муниципального образования) и в одном основном соревновании (официальное соревнование регионального уровня).

### **Техническая подготовка**

Повторение ранее изученного материала

- Совершенствование приемов, изученных на этапе начальной подготовке дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски)

зацеп ногой снаружи;

передняя подножка с односторонним захватом;

бросок через бедро с ударом в подмышку;

бросок через бедро с захватом одежды на груди;

бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;

бросок с захватом ног с выносом их в сторону;

зацеп стопой изнутри;

зацеп изнутри с заведением;

зацеп изнутри под одноименную ногу;

зацеп стопой с падением;  
 подсад бедром снаружи;  
 защита от приемов соперника и контрприемы;  
 Борьба лежа

#### *Переворачивания*

переворачивание с захватом ног руками;  
 переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием  
 переворачивание с захватом головы и забеганием;  
 переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;  
 переворачивание с захватом ног соперника ногами.  
 переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием. *Удержания*  
 удержание со стороны ног с захватом пояса;  
 удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;  
 удержание верхом без захвата рук;  
 удержание со стороны ног с захватом рук.

#### *Болевые приемы*

узел плеча поперёк;  
 обратный узел плеча поперёк;  
 узел плеча с кувырком вперед;  
 защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка.** Приобретение умений и навыков использования технических приемов в сложившихся и изменяемых условиях конкретного поединка и соревнований в целом, определения уровня технической и физической подготовленности соперника. Рациональное распределение своих физических, технических возможностей в ходе поединка и соревнований.

Средствами обучения являются выполнение отдельных технических приемов и связки технических приемов в игровых и соревновательных ситуациях с соперниками различного уровня подготовленности, игры-задания с различными дебютами, продолжениями и окончанием поединка.

**Теоретическая подготовка.** Получение обучающимися знаний о спортивной физиологии, классификации и типов спортивных соревнований, спортивной технике и тактике, спортивном оборудовании и инвентаре. Антидопинговые правила.

**Психологическая подготовка.** Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания обучающихся

### **Инструкторская и судейская практика**

**Инструкторская практика.** Ведение обучающимися дневника спортсмена. Приобретение умений и навыков показа отдельных упражнений в разминке и анализа проведения таких упражнений.

**Судейская практика.** Дальнейшее ознакомление и совершенствование знаний правил дзюдо. Приобретение знаний о судействе соревнований по дзюдо (состав судейской коллегии), оказание практической помощи в судействе соревнований по дзюдо Организации в качестве помощника секретаря.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

## **3 год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу;

маневрирования со сменой скорости и длины шагов; броски в сочетании с другими передвижениями.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3x8м, 3x10м, 3x15, 5x7, 5x10, 5x12 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, регби; подвижные игры, эстафеты;

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях,

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1500 м, 2000 м; круговые эстафеты 70-100 м; бег в гору и с горы до 1000 м; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности 1500-2000 м.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибание рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся принимают участие в состязаниях (спарринги, товарищеские и матчевые встречи с соперниками), контрольных соревнованиях (турниры, первенства спортивной школы), отборочных (первенства муниципального образования) и в одном основном соревновании (официальное соревнование регионального уровня).

### **Техническая подготовка**

Повторение изученного материала

- Совершенствование приемов, изученных на этапе начальной подготовке дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски)

зацеп ногой снаружи;

передняя подножка с односторонним захватом;

бросок через бедро с ударом в подмышку;

бросок через бедро с захватом одежды на груди;

бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;

бросок с захватом ног с выносом их в сторону;

зацеп стопой изнутри;

зацеп изнутри с заведением;

зацеп изнутри под одноименную ногу;

зацеп стопой с падением;

подсад бедром снаружи;

защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба лежа

*Переворачивания*

переворачивание с захватом ног руками;

переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием

переворачивание с захватом головы и забеганием;

переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;

переворачивание с захватом ног соперника ногами.

переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием. *Удержания*

удержание со стороны ног с захватом пояса;

удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;

удержание верхом без захвата рук;

удержание со стороны ног с захватом рук.

*Болевые приемы*

узел плеча поперёк;

обратный узел плеча поперёк;

узел плеча с кувырком вперед;

защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка.** Приобретение умений и навыков использования технических приемов в сложившихся и изменяемых условиях конкретного

поединка и соревнований в целом, определения уровня технической и физической подготовленности соперника. Рациональное распределение своих физических, технических возможностей в ходе поединка и соревнований.

Средствами обучения являются выполнение отдельных технических приемов и связки технических приемов в игровых и соревновательных ситуациях с соперниками различного уровня подготовленности, игры-задания с различными дебютами, продолжениями и окончанием поединка.

**Теоретическая подготовка.** Приобретение обучающимися знаний о методике обучения, эксплуатации, уходу и хранении спортивного инвентаря и оборудования, правах и обязанностях участников соревнований. Антидопинговые правила.

**Психологическая подготовка.** Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания обучающихся

### **Инструкторская и судейская практика**

**Инструкторская практика.** Обучающиеся продолжают ведение дневника спортсмена, проводят разминку, показывают отдельные технические приемы.

**Судейская практика.** Обучающиеся осуществляют практическую помощь в судействе соревнований по дзюдо Организации в качестве судьи-секундометриста секретаря, рефери.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

### **4 год обучения**

## **Общая физическая подготовка**

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 15-30-50 м, челночный бег 3x10, 3x15, 3x20 м, 5x10, 5x15, 2x20 м, 7x10, 7x15, 7x20 м, стартовые разбеги из различных исходных положений 10, 15.20, 25, 30 м.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки с отягощением 2,3,5 кг; передвижения в боевой стойке вперед и назад; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; броски в сочетании с другими передвижениями.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

## **Специальная физическая подготовка**

Упражнения схожие по своей структуре с техническими приемами, которые выполняются с небольшими отягощениями, в измененных или усложненных условиях,

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000-5000 м; круговые эстафеты 100-200 м; бег в гору и с горы 2000-3000 м; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности до 5000 м.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа с отягощением 1-5 кг; сгибания-разгибание рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 -5 кг и набивным мячом 1-3 кг.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся принимают участие в состязаниях (спарринги, товарищеские и матчевые встречи с соперниками), контрольных соревнованиях (турниры. первенства спортивной школы), отборочных (первенства муниципального образования) и в одном основном соревновании (официальное соревнование регионального уровня).

#### **Техническая подготовка**

Совершенствование приемов, изученных ранее, дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

#### **Борьба в стойке (броски)**

подхват изнутри в голень;

бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

бросок через грудь с захватом туловища сзади;

зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа

рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;

удержание сбоку с захватом ноги противника;

удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;

рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;

удержание поперек с захватом дальнего бедра;

удержание поперек с захватом ближнего бедра;

рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинация бросков

передняя подножка после задней подножки;

подхват после передней подножки;

задняя подножка после передней;

передняя подножка после боковой подсечки;

передняя подсечка после боковой подсечки;

зацеп изнутри после броска через бедро;  
 бросок через бедро после зацепа снаружи;  
 бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;  
 передняя подсечка после зацепа изнутри;  
 бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;  
 бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;  
 подхват после подсечки;  
 бросок через бедро, после зацепа снаружи;  
 бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;  
 подсечка в колено сзади под разноименную ногу;  
 подхват с захватом двух рукавов, отворотов;  
 бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;  
 бросок через грудь с захватом разноименной руки за предплечье;  
 подсечка изнутри;  
 бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;  
 бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри;  
 подсад после попытки броска через бедро;  
 бросок захватом разноименной руки и ноги изнутри после боковой подсечки;  
 - бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноименную ногу.

#### Комбинации болевых приемов

ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;  
 рычаг локтя после узла поперек;  
 узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;  
 рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

### Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

**Тактическая подготовка.** Приобретение умений и навыков использования технических приемов в сложившихся и изменяемых условиях конкретного поединка и соревнований в целом, определения уровня технической и физической подготовленности соперника. Рациональное распределение своих физических, технических возможностей в ходе поединка и соревнований.

Средствами обучения являются выполнение отдельных технических приемов и связки технических приемов в игровых и соревновательных ситуациях с соперниками различного уровня подготовленности, игры-задания с различными дебютами, продолжениями и окончанием поединка.

**Теоретическая подготовка.** Приобретение обучающимися знаний о характеристике психологической подготовки, базовых волевых качествах личности, подготовке спортивного оборудования, инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям, правилах поведения участников во время соревнований. Совершенствование знаний об антидопинговых правилах в спорте.

### **Психологическая подготовка**

Воспитание специальной (предсоревновательной) психологической готовности обучающихся, характеризующейся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Формирование способности к самостоятельному восстановлению.

### **Инструкторская и судейская практика**

**Инструкторская практика.** Обучающиеся приобретают умения и навыки демонстрации нескольких технических приемов и анализа демонстрации данных приемов.

**Судейская практика.** Обучающиеся осуществляют практическую помощь в судействе соревнований по дзюдо Организации и муниципального образования в качестве судьи-секундометриста секретаря, рефери.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

По завершению обучения на учебно-тренировочном этапе проводится итоговая аттестация обучающихся включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы. Также учитываются результаты участия обучающихся на официальных спортивных мероприятиях и выполнение ими требований и норм спортивных разрядов.

#### 15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

*Таблица №15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.*

Этап спортивной	Темы по теоретической подготовке	Минимальный объем	Сроки проведения	Краткое содержание
-----------------	----------------------------------	-------------------	------------------	--------------------

ПОДГОТОВКИ		времен и в год (минут)		
Этап начальной подготовки	История возникновения дзюдо и его развитие	20	Январь, июль	Зарождение и развитие вида спорта. Выдающиеся спортсмены-дзюдоисты.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10	Январь- февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10	Январь- февраль	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	10	Март, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	10	Май- июнь	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 дзюдо	20	Январь- март	Понятие о технических элементах вида спорта. Терминология техники дзюдо. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Правила дзюдо	20	Март- июнь	Терминология дзюдо. Определение победителей. Запрещенные приемы. Начало и завершение схватки. Участники соревнований и их права и обязанности.
	Режим дня и питание обучающихся	10	Январь- март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по дзюдо	10	Июль, август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Общая и специальная	20	Сентябрь-	Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая

	физическая подготовка		ноябрь	подготовка как основа развития физических качеств. Характеристика упражнений и средств обучения.
	Антидопинговое обучение	20	Март-апрель	Знакомство с определением «Допинг». Виды нарушений антидопинговых правил. Обучение онлайн на сайте РУСАДА. Последствия применения допинга для здоровья обучающихся. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
	Тестирование в рамках промежуточной аттестации	20	декабрь	Подготовка теоретического материала для тестирования. Ознакомление с правилами проведения тестирования по теоретической подготовке. Порядок и условия выполнения контрольных нормативов.
	<b>Всего часов на этапе начальной подготовки:</b>	Не менее 12 часов		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	январь	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	60	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	100	Июнь, июль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	100	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	60	Июнь-	Классификация спортивного инвентаря и

спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		июль	экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60	Сентябрь, октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Общая и специальная физическая подготовка	100	Июнь-июль	Требования к развитию двигательных качеств (быстроты, силы, координации, гибкости, выносливости). Требования к развитию специальных физических качеств. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.
Антидопинговое обучение	60	Март, октябрь	Антидопинговые правила. Запрещенные препараты. Виды нарушений антидопинговых правил. Обучение онлайн на сайте РУСАДА. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
Тестирование в рамках промежуточной и итоговой аттестации	120	Ноябрь, декабрь	Подготовка теоретического материала для тестирования. Ознакомление с правилами проведения тестирования по теоретической подготовке. Порядок и условия выполнения контрольных нормативов
<b>Всего часов на учебно-тренировочном этапе:</b>	Не менее 62 часов		

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании словосочетание «весовая категория» учитываются при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же при планировании спортивных результатов.

Обучение по Программе осуществляется по дисциплине «Весовая категория» Общероссийский номер-код вида спорта «дзюдо» - 035001611Я. Для каждой весовой категории существует свой номер-код:

весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 27 кг	035	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Д
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 33 кг	035	046	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 44+ кг	035	047	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 46+ кг	035	048	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 57+ кг	035	049	1	8	1	1	Д
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 66+ кг	035	050	1	8	1	1	Ю
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

Условное обозначение в виде буквы в конце номера-кода имеет следующую расшифровку:

**А** – мужчины, юноши (мальчики, юниоры).

**Б** – женщины, девушки (девочки, юниорки).

**Г** – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины.

**Д** – девушки (девочки, юниорки).

**Е** – мужчины, девушки (девочки, юниорки).

**Ж** – женщины.

**К** – мужчины, женщины, девушки (девочки, юниорки).

**Л** – мужчины, женщины.

**М** – мужчины.

**Н** – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки).

**С** – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины.

**Ф** – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки).

**Э** – юноши (мальчики, юниоры), женщины.

**Ю** – юноши (мальчики, юниоры).

**Я** – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всего времени обучения по Программе обучающиеся должны овладеть

техникой и тактикой дзюдо, приобрести опыт и специальные знания, повысить свои морально-волевые качества.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать следующие педагогические принципы:

*строгая преемственность задач, средств и методов обучения;*

*постепенное возрастание объема средств обще и специальной физической подготовки;*

*непрерывное совершенствование спортивной техники;*

*соблюдение принципа постепенности и правильного планирования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.*

В обучении технике дзюдо необходимо соблюдать методы целостного (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его фазами и элементами) и расчлененного (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое) обучения.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивной дисциплине «весовая категория» вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения,

не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа

с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс обучающихся школьного возраста должен соблюдать методические и организационные требования:

*учебно-тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата;*

*учебно-тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма обучающегося;*

*на протяжении всего периода обучения необходимо соблюдать требования техники безопасности, рациональный режим дня, гигиену, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся;*

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку

и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>3</sup>;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

*Таблица №16. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.*

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Амортизатор резиновый	штук	20
	Брусья	штук	3

<sup>3</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
Канат для функционального тренинга	штук	2
Канат для лазания	штук	3
Лестница координационная	штук	4
Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
Лист «татами» для дзюдо	штук	72
Манекен тренировочный	штук	6
Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
Полусфера балансировочная	штук	8
Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
Скамья для пресса	штук	1
Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

*Таблица №17. 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)	
				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 синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации) осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта» Минтруда России от 27.04.2023г. №363Н (зарегистрирован Минюстом России 29.05.2023 г., регистрационный № 73527), «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652Н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г., регистрационный № 66403), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237Н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

*Таблица №18. Кадровый состав сотрудников Организации, участвующих в реализации Программы.*

№ п/п	Должность	Уровень квалификации	Функции
	Директор	Высшее, по направлению работы. Дополнительное образование по направлению «Менеджмент в образовании»	Руководство деятельностью организации и в т.ч. реализации Программы
	Заместитель директора по учебно-спортивной работе	Высшее, по направлению работы. Дополнительное образование по направлению «Менеджмент в образовании»	Контроль за учебно-тренировочным процессом Организации в т.ч. реализации Программы
	Заместитель директора по административно-хозяйственной части	Высшее, по направлению работы. Дополнительное образование по направлению «Специалист по закупкам»	Контроль за финансово-хозяйственной деятельностью и осуществление закупок, санитарно-гигиеническим и техническим состоянием

			материально-технической базы Организации в т.ч. и в рамках реализации Программы
	Инструктор-методист (старший инструктор-методист)	Высшее по направлению работы.	Контроль и методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в т.ч. в рамках реализации Программы
	Тренер-преподаватель	Среднее профессиональное или высшее по направлению работы	Непосредственное осуществление деятельности по реализации Программы

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Программой предусматривается участие тренеров-преподавателей в семинарах, мастер-классах, совещаниях и иных мероприятиях направленных на повышение уровня профессионального мастерства. В соответствии с действующим законодательством тренеры-преподаватели имеют право на повышения квалификации по программам повышения квалификации и дополнительной профессиональной переподготовки один раз в три года.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, начинается с 1 января календарного и ведется в течение календарного года в соответствии с годовым

учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### **Информационно - образовательные ресурсы**

#### **Учебные:**

1. Ловец Татьяна. Как вырастить здорового чемпиона. Общая физическая подготовка юных спортсменов.

2. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Академия. Москва. 2000 г.
3. В.Б.Иссурин. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Спорт, Москва 2016.
4. Бирюков. Лечебный массаж. Академия, Москва, 2004.
5. В.М.Зациорский. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). Физическая культура и спорт, Москва, 1966.
6. Ю.И.Гришина. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Феникс, Ростов-на-Дону, 2014.
7. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям. ФГОУ ВПО УрГУФК. Челябинск, 2006.
- 8.Добринина Н.А. Питание для спортсменов. Человек. Москва, 2013.
- 9.Крымская И.Г. Гигиена и экология человека. Феникс, Ростов-на-Дону, 2012.
- 10.Бурак И.И., Миклис Н.И. Общая гигиена. Витебск, 2017.
- 11.Л.И.Макарова, И.Г.Погорелова. Физиолого-гигиенические принципы организации режима дня и учебного процесса в образовательных организациях. ИГМУ, Иркутск, 2016.
- 12.Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо: теоретические и практические основы тренировки. Научно-технологические. Санкт-Петербург, 2019.
13. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). ТВТ Дивизион. Москва, 2011.

### **Ссылки интернет – ресурсов**

[https://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022\\_2/ФССП%20дзюдо.pdf](https://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20дзюдо.pdf)

<https://judo.ru/news?month=00&year=0000>

<http://mpp.judo.ru/>

<https://rcsp-kk.ru/methodological-support>

<https://rcsp-kk.ru/sport/anti-doping-support>

<http://rusada.ru/>

<https://minsport.gov.ru/sport/antidoping/>

[http://minsport.gov.ru/2023/doc/18012023/PravilaDzudo\\_11032020%20\(3\)%20\(4\)%20\(5\)%20c%20изм%202023.doc](http://minsport.gov.ru/2023/doc/18012023/PravilaDzudo_11032020%20(3)%20(4)%20(5)%20c%20изм%202023.doc)

<https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>

<https://fcpsr.ru/cat/2/37/80>