

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 29.08.2025 № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
И.В. Белогубовой
приказ от 01.09.2025 № 189

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ДЗЮДО»

Этапы подготовки: этап начальной подготовки
Срок реализации: 4 года

Разработчики:
Соколова Светлана Сергеевна,
руководитель структурного подразделения
(по реализации образовательных программ)

Баглаев Иван Васильевич,
тренер-преподаватель, 1КК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 29.08.2025 № 1/МС

г. Арамиль
2025 год

Содержание

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации Программы	5
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	8
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
2.7.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	11
3.	Система контроля	14
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	14
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	14
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	14
4.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	18
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	18
4.2.	Учебно-тематический план	26
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	28
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	29
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	29
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	29

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) разработана с целью организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ №1144н);

- Приказ Минспорта России от 21.11.2023 N 833 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»» (далее – Примерная программа);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»» (далее – ФССП);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- Приказ Минспорта России от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

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

Основные задачи Программы:

- разработать рациональную систему многолетней спортивной тренировки с учетом методических положений и особенностей развития спорта в настоящее время;

- создать условия для занятий физической культурой и спортом детей соответствующего возраста;
- формировать навыки здорового образа жизни и мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

Программа реализует на практике принципы многолетней спортивной тренировки на этапе начальной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- а) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- б) получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «дзюдо»;
- в) повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- г) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- г) укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лежа («нэ ваза»), где можно выполнять скрывающие действия - удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приемы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всем мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания, такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, Гран-при, Гранд-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо дает возможность уже с 6 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий в рамках занятий в спортивно-оздоровительных группах. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Таблица 1

Номер-код вида спорта во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта						
Дзюдо	035	000	1	6	1	1	Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю

весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации Программы

Таблица 2

Минимальный возраст, количественный состав для зачисления на этап начальной подготовки, максимальный объем тренировочной работы

Этап подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальный состав группы (чел)	Максимальный недельный объем работы (час)
Начальная подготовка	1 год	7	10	4,5
	2 год	7	10	6
	3 год	7	10	6
	4 год	7	10	8

В основу комплектования групп этапа начальной подготовки положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Зачисление в группы этапа начальной подготовки проходит на конкурсной основе, при условии выполнения требований по общефизической и специальной подготовке, с учетом результатов медицинского обследования.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов на данном этапе

многолетней подготовки, при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов, установленных на основании ФССП.

Продолжительность этапа – 4 года.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», СШ «Дельфин» имеет право:

1. Объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий, при необходимости и в связи с выездом на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском тренера-преподавателя.

2. Проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при необходимости и при соблюдении следующих условий:

– не превышена разница в уровне подготовки обучающихся: два спортивных разряда и (или) спортивных звания;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

3. Формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывая возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций.

4. Определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности на этапе начальной подготовки (НП), не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Учебно-тренировочный процесс по Программе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в астрономических часах (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица 3

Объем Программы этапа начальной подготовки

Этапный норматив	Год спортивной подготовки			
	1	2	3	4
Количество часов в неделю	5	6	6	8
Общее количество часов в год	260	312	312	416

Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в соответствии с задачами подготовки. В зависимости от периода подготовки, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определённого данной учебной группой. Например, во время каникул или в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными видами учебно-тренировочной работы являются групповые, смешанные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных материалов, видеозаписей, просмотра спортивных соревнований, мотивационных видеоматериалов).

Учебно-тренировочные занятия осуществляются с учётом требований ФССП по виду спорта «дзюдо», определяющих продолжительность занятий на этапе начальной подготовки.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Программа рассчитана с учетом 1 час – 60 минут.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, в случае необходимости (в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуска), учебно-тренировочные группы объединяются на временной основе. Занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующего условия: не превышает разницу в уровне подготовленности обучающихся двух спортивных разрядов.

В процессе реализации Программы применяются групповые и смешанные формы учебно-тренировочных занятий; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и контроль.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (количество суток) без учета времени следования к месту проведения и обратно			
	1 год	2 год	3 год	4 год
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			

Спортивные соревнования (состязания) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) проводятся в целях выявления лучшего участника. Спортивные соревнования проводятся по утвержденному организатором положению (регламенту).

Требования к участию в соревнованиях: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение антидопинговых правил.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Годы этапа			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Контрольные	1	4	4	4
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	-	-

Образовательное учреждение направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Образовательное учреждение организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для каждой группы продолжительностью 52 недели.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество недель	52	52	52	52
Количество часов в неделю	5	6	6	8
Наполняемость (минимальная) групп	10	10	10	10
Общая физическая подготовка (час)	143	175	175	208
Специальная физическая подготовка (час)	12	16	16	29
Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	-	-
Техническая подготовка (час)	82	96	96	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	16	19	19	21
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	7	6	6	8
Общее количество часов в год	260	312	312	416

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, учебно-тренировочный процесс организован в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, устанавливается в астрономических часах и не превышает на этапе начальной подготовки (НП) двух часов.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.¹

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннего развития и воспитания физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.² В условиях спортивной школы воспитательная работа направлена на гармоничное развитие личности спортсмена, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

¹ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.2 п.2

² Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» п.25 ст.2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы, сроки проведения	Мероприятия	Задачи
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (февраль, июнь)	- день здоровья и спорта	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
1.2.	Режим питания и отдыха (сентябрь, апрель, июль)	- беседа «Возможности организма и восстановительные процессы»; - составление плана питания спортсмена	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима
1.3.	Безопасность жизнедеятельности (сентябрь, январь, июнь)	- беседа о правилах поведения в общественных местах; - инструктаж по технике безопасности	
2. Патриотическое воспитание			
2.1.	Теоретическая подготовка с целью воспитания патриотизма (ноябрь, май)	- беседы на темы истории, традиций, культурных ценностей и достижений российского спорта; - встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта	- воспитание чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов; - формирование готовности к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов.
2.2.	Практическая подготовка (в течение года)	Участие в городских общественных мероприятиях	- физкультурные и спортивно-массовые мероприятия; - спортивные соревнования; - тематические физкультурно-спортивные праздники.
3. Развитие творческого мышления			
3.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению	- семинар, - мастер-класс, показательные выступления	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;

	спортивных результатов (декабрь, март)		- расширение общего кругозора спортсменов; - воспитание целеустремленности и спортивного трудолюбия
4. Спортивно-эстетическое и правовое воспитание			
4.1.	Освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой (октябрь, март)	- беседа; - просмотр и обсуждение видеоматериалов	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения; - воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы основана на творческом использовании общих принципов воспитания: гуманистический характер воспитания; воспитание в процессе спортивной деятельности; индивидуальный подход; воспитание в коллективе и через коллектив, сочетание требовательности с уважением личности обучающегося, комплексный подход к воспитанию; единство обучения и воспитания. Основной метод воспитания – формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) путем словесного воздействия на личность. Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

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

Организация, осуществляя спортивную подготовку, реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе, проводит занятия, на которых предоставляются сведения о последствиях допинга для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит обучающихся с антидопинговыми правилами.³

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила спортсмены обязаны принять, как одно из главных условий участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

³ Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ч.2 ст. 34.3

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки до 1 года	Урок на тему «Что такое допинг и его последствия»	ноябрь	С участием спортивного врача
	Родительское собрание «Особенности питания юных спортсменов»	декабрь	С участием спортивного врача.
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Профилактика простудных заболеваний и особенности лечения юных спортсменов»	апрель	С участием спортивного врача
Этап начальной подготовки свыше 1 года	Урок на тему «Спорт и допинг. Ответственность спортсмена»	сентябрь	Показ и анализ видеоматериалов
	Родительское собрание «Запрещенный список.»	январь	С участием спортивного врача

Одна из мер, направленная на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним – наглядные материалы в форме настенных уголков антидопинговой направленности.

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия включают углубленное медицинское обследование, консультации со спортивным врачом и выполнение его рекомендаций в течение всего учебно-тренировочного периода. Медицинские обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за

динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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

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

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и
применение восстановительных средств

		НП-1 (час)	НП-2 (час)	НП-3 (час)	НП-4 (час)
1	Углубленное медицинское обследование	2	2	2	2
2	Консультации со спортивным врачом	1	1	1	2
3	Применение восстановительных средств	1	1	1	2
Итого (час):		4	4	4	6

2. Система контроля

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- а) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- б) получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «дзюдо»;
- в) повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- г) укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.

3.1. По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки (НП):

- 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;
- уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ниже III юношеского разряда.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Аттестация носит промежуточный характер и проводится один раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий сезон допускается по решению педагогического совета.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может быть отчислен на данном этапе спортивной подготовки или ему может быть предложено дальнейшее обучение в учебно-тренировочной группе на платной основе (при наличии таких групп) или группе спортивно-оздоровительной направленности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта.

Аттестация проводится в форме сдачи обучающимися нормативов общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Приём нормативов по ОФП и СФП в учреждении проводится с целью:

- зачисления вновь поступающих на этапы спортивной подготовки (инструмент – вступительные контрольные нормативы);
- перевода обучающихся на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки (инструмент – контрольно-переводные нормативы).

3.3. Приём контрольных нормативов проводится для кандидатов на зачисление в учреждение в период набора (комплектования) учебно-тренировочных групп и в течение спортивного сезона в случае наличия вакантных мест. Для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения целесообразно и эффективно проводить тестирование в начале спортивного сезона.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится один раз в год (при необходимости – два, три раза в год с целью текущего контроля). Наиболее эффективно и

целесообразно проводить во время переходного периода в конце завершаемого спортивного сезона.

Приём/сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценку антропометрических данных спортсмена;
- оценку соревновательной деятельности спортсмена;
- оценку теоретических знаний;
- спортивный результат (выполнение разрядных требований ЕВСК);
- дополнительные виды тестирования.

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в учреждении проводится в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «дзюдо», представленных в таблице 10 настоящей Программы.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

заключений и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3

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

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Методические рекомендации по организации и проведению сдачи нормативов (тестирование) по общей и специальной подготовке: при проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование осуществляет аттестационная комиссия, назначенная приказом директора СШ «Дельфин», в присутствии тренера-преподавателя группы.

Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной отделе школы.

При переходе спортсмена в другую спортивную школу индивидуальная карта служит основанием для дальнейшей спортивной подготовки.

4. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

Рабочая программа является нормативным документом учреждения и определяет объем, порядок, содержание, методику спортивной тренировки по виду спорта «плавание». В соответствии с Программой тренер-преподаватель осуществляет учебно-тренировочный процесс по годам обучения в процессе многолетней спортивной подготовки спортсмена.

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки и реализует основные принципы спортивной тренировки:

- 1) направленность на максимально возможные достижения;
- 2) единство общей и специальной подготовки;
- 3) непрерывность тренировочного процесса;
- 4) единство постепенности и предельности в выполнении тренировочных заданий;
- 5) возрастная адекватность многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка – это единый педагогический процесс, строящийся на основе следующих методических положений:

а) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки на каждом тренировочном этапе;

б) преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки всех возрастных групп;

в) поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

г) постепенное изменение соотношения объемов общей и специальной физической подготовки;

д) равномерное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);

е) учет закономерностей возрастного и полового развития;

ж) постепенное введение восстановительных средств, ускоряющих процесс восстановления и стимулирующих рост работоспособности.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Таблица 11

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группе начальной подготовки 1 года 6 КЮ Белый пояс

Приветствие стоя
Приветствие на коленях
ПОЯС – ЗАВЯЗЫВАНИЕ
СТОЙКИ
Передвижение обычными шагами
Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали
ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90 град. шагом вперед на 90град. шагом назад на 180 град. скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 град. скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 град. круговым шагом вперед на 180 град. круговым шагом назад
ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот
ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ:
Вперед
Назад
Вправо
Вперед-вправо
Вперед-влево
Влево
Назад-вправо
ПАДЕНИЯ:

На бок
На спину
На живот

Таблица 12

**Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся
в группах начальной подготовки свыше года 5 КЮ Желтый пояс**

ТЕХНИКА БРОСКОВ
Боковая подсечка под выставленную ногу
Подсечка в колено под отставленную ногу
Передняя подсечка под выставленную ногу
Бросок скручиванием вокруг бедра
Отхват
Бросок через бедро подбивом
Зацеп изнутри голенью
Бросок через спину с захватом руки на плечо
Задняя подножка
Контрприем от отхвата или задней подножки
Контрприем от зацепа изнутри голенью
Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удержание сбоку
Удержание с фиксацией плеча головой
Удержание поперек
Удержание со стороны головы
Удержание верхом
Переворот с захватом рук
Переворот ногами снизу
Прорыв со стороны ног

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с

одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с

захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых: использование скользящих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
 - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
 - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
 - проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа;
 - перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
 - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
 - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
 - проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа.
- Тактика участия в соревнованиях:*
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
 - анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

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

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

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

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

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

- Поэтапный медицинский осмотр.
- Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.
- Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы.

Техническая подготовка

Практические занятия

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагивани- ем (цугиаси).

Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

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

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

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

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

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

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

Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления

Броски - Nage Waza

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai

2. Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma.

3. Передняя подсечка - Sasae Tsuru Komi Ashi

4. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi

5. Отхват - O Soto Gari

6. Бросок через бедро - O Goshi

7. Зацеп изнутри - O Uchi Gari

8. Бросок через спину - Seo Nage Приемы борьбы лежа - Ne Waza

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame

2. Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame

3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame

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

5. Удержание верхом — Tate Shiho Gatame

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

Самооборона

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

Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь.

- Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

- Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

- Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

- Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

- Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития дзюдо. История создания дзюдо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.

Теоретические знания по технике выполнения элементов.

Правила вида спорта. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь. Правила эксплуатации и безопасно.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 13

№ п/п	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание	Сроки проведения
1	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо	сентябрь
2	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человек	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и 44 жизненно важных умений и навыков	октябрь
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви, Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	ноябрь
5	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.	декабрь
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомления с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Понятие о травматизме.	январь
7	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «дзюдо»	Понятие о технических элементах вида спорта «дзюдо». Теоретические знания о технике их выполнения. Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Эффективная тактика.	май

8	Теоретические основы судейства, правила вида спорта «дзюдо»	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании Организационная работа по подготовке спортивных сооружений. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных. Системы зачета в Спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»	июнь
9	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	август
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «дзюдо»	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	ноябрь-май

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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):

- большой зал 418,9 кв.м.;
- малый зал 51,8 кв.м.
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В ходе реализации Программы, наряду с традиционными образовательными ресурсами (книги, учебники, методические материалы, практикумы, видеофильмы) используются такие современные информационные образовательные ресурсы, как базы данных (sportcubes.ru), электронные библиотеки, ресурсы Интернета, обучающие компьютерные программы, цифровые образовательные ресурсы. Интернет как глобальная сеть позволяет создавать единую информационную среду для всех категорий пользователей, через Интернет возможен доступ не только к массивам неструктурированной информации, но и к ресурсам более высокого уровня, таким, как

профессиональные базы, электронные журналы, электронные библиотеки, веб-сайты государственных и межправительственных организаций.

Литература

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
4. Емельянов С.М. Конфликт Психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.
5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
7. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.
8. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов //Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
9. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
10. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико- тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. –М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013.– 304 с.
11. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Изда- тельство Юрайт, 2020. –141 с.
12. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
13. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
14. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гу-пало. – М.: ФАИРПРЕСС, 2003. – 592 с.
15. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
16. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов /А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
17. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
18. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

Список литературы, рекомендуемой для детей

1. Алексеева Л.Г. Развитие и диагностика способностей. - М.: Наука, 1991.- 230 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

3. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. – М, «Физическая культура и спорт», 2005.
4. Костикова Л.В. этапы: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
5. Организация врачебного контроля и медицинского обеспечения спортивных школ, Департамент по ФК и С, Краснодар, 2006г.
6. Попов А.Л. Спортивная психология, М, «Флинта», 1999/

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
7. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf/>

