

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием администрации Емельяновского района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
«05» сентября 2023 г.



Н.В. Дюбина
2023г.

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

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по дзюдо, утвержденным приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074)

Авторы-составители:
Гавриленко А.А., методист
Персман М.Н., Гафаров А.И., тренеры-преподаватели

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки – 3-4 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше.

Емельяново, 2023г.

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием администрации Емельяновского района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № _____
«__» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова»
_____ Н.В. Дюбина
«__» _____ 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ДЗЮДО

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по дзюдо, утверждённым приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074)

Авторы-составители:
Гавриленко А.А., методист
Персман М.Н., Гафаров А.И., тренеры-преподаватели

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3-4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше.

Емельяново, 2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

1.1. Характеристика вида спорта дзюдо, его отличительные особенности

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

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

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

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

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

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

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

При разучивании приемов на татами может находиться не более шести пар.

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

(далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо»

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

ката	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Дзюдо»

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

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

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

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

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);
5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);
6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЬЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА

(Ката физической культуры).

При проведении соревнований по Ката каждому спортсмену-дзюдоисту, демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса спортсмены занимают соответствующие места. Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации 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.

Задачи спортивной подготовки:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России, округа, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по дзюдо.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения

и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка спортсменов – это сложная специфическая система со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Многолетняя спортивная подготовка спортсменов ориентировщиков составляет единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям и состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этап начальной подготовки (НП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Каждый этап отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути и имеет специфические особенности и соответствующие им задачи.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивное ориентирование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

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

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификацией.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск определение состава перспективных спортсменов, для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирования юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе ВСМ, не ограничивается.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. 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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «дзюдо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

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)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 3), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- работа в дистанционном формате;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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 (спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно–тренировочного занятия в 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.

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

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно–тренировочные группы для проведения учебно–тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болзнию, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно–тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно–тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Перечень учебно-тренировочных мероприятия

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	21

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия			До 10 дней	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных			

	период	мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 дней		

2.4. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «Дзюдо»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, состязания с учетом особенностей вида спорта «Дзюдо», поставленных задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки количество спортивных соревнований указано в соответствии с ФССП по дзюдо. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, который планируется с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся могут участвовать в спортивных соревнованиях с учетом исполнения следующих требований:

- должен достичь указанного возраста в календарный год проведения соревнований;

- пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту);

- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях, выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

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

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по дзюдо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

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

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время соревновательных поединков, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	Тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	Фрустрация, воодушевление, радость

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Таблица №7

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

	мероприятия, тестирование и контроль (%)						
8.	Интегральная подготовка (%)	10	4	11	7	4	5

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблице № 8.

Таблица № 8.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
			8	10-12	16
		Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
			2ч.	2-2,5ч.	3-2,5ч.
		Наполняемость групп (чел.)			
			10	6	6
1	Общая физическая подготовка		188	94-103	131
2	Специальная физическая подготовка		20	72-98	140
3	Участие в спортивных соревнованиях		-	31-56	66
4	Техническая подготовка		124	187-173	269
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		16	41-68	66
6	Инструкторская и судейская практика		-	5-12	16
7	Медицинские, медико-биологические,		4	10-18	16

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				
8	Самоподготовка		64	80-96	128
Общее количество часов в год			416	520-624	832

3.2. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица № 9

Календарный план воспитательной работы

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

		решениям спортивных судей;	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного	В течение года

		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	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 РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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 течение года
4	Развитие творческого мышления		

4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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;	В течение года
-----	---	---	----------------

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 12)

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний, об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 10

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

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

		антидопингово й культуры»		Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопингово х правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопингово й культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в РФ
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программ а, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопингов ая викторина	«Играй честно»	По назначени ю	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопингово х правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в РФ
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей

				пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в РФ

3.4. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

№ п/п	Группа	
1	ТГ-1,2	-владеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; -овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; -овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия).
2	ТГ-3	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов;

		<ul style="list-style-type: none"> - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	ТГ-4,5	<ul style="list-style-type: none"> - привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

3.5. Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

3.6. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Таблица №11)

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 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.

- 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.

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

«Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			мальчики					девочки				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет												
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			0	1	2	3	4	0	0	1	2	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			-1	0	+1	+3	+7	0	+1	+2	+5	+9
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			0	1	2	3	4	0	0	1	2	3
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет												
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			1	2	3	6	10	0	1	2	4	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			4	5	6	11	18	3	4	5	7	12
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			0	+1	+2	+3	+7	+1	+2	+3	+5	+9
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м		Баллы									

		количество попаданий	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			1	2	3	4	5	0	1	2	3	4
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет												
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			3	4	5	10	16	2	3	4	7	12
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			6	7	8	11	18	5	6	7	9	12
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			+1	+2	+3	+5	+7	+2	+3	+4	+6	+9
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	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			5	6	7	13	21	4	5	6	10	16
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			8	9	10	13	22	7	8	9	11	13
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			+2	+3	+4	+6	+8	+3	+4	+5	+8	+11
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет												
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			11,6	11,3	11,0	10,8	9,9	12,0	11,7	11,4	11,3	10,8
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			2	3	4	11	12	0	1	2	10	11
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			50	55	60	85	95	40	45	50	77	87
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет												

6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			11,2	10,9	10,6	9,8	9,1	11,8	11,5	11,2	10,2	9,4
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			4	5	6	7	8	2	3	4	5	6
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			60	65	70	108	122	50	55	60	103	117
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет												
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			11,0	10,7	10,4	9,8	9,1	11,7	11,4	11,0	10,2	9,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			70	75	80	108	122	60	65	70	103	117
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше												
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			10,8	10,5	10,2	9,7	9,2	11,4	11,1	10,8	10,1	9,4
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			8	9	10	11	12	6	7	8	9	10
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			85	90	95	128	142	75	80	85	118	132

**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				
<p>1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «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 – «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>												
1.1.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			5	8	10	13	21	3	6	9	12	16
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			6	9	12	15	22	5	8	11	13	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			0	+2	+4	+6	+8	+1	+3	+5	+8	+11
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>												
2.1.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			3	6	8	11	19	1	4	7	10	14

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			5	8	11	14	21	4	7	10	12	14
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			0	+2	+4	+6	+8	+1	+3	+5	+8	+11
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «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 – «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>												
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			10	12	14	16	24	7	10	13	14	18
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			9	12	15	18	29	6	9	14	16	18
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			0	+2	+4	+6	+9	0	+2	+5	+8	+13
<p>4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – , «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>												
.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			7	9	11	13	21	4	7	10	11	15
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			9	12	15	18	29	6	9	14	16	18

			5	8	11	14	17	4	7	10	12	15
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			90	95	100	123	137	80	85	90	108	122
<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «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 - «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>												
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			10,2	10,0	9,8	8,5	7,7	10,8	10,6	10,4	9,6	8,9
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			10	12	14	18	22	8	10	12	16	20
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			115	120	125	147	162	110	115	120	132	147
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>												
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			10,4	10,2	10,0	8,5	7,7	11,0	10,8	10,6	9,6	8,9
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			9	11	12	17	21	7	9	11	15	19

8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			105	110	115	147	162	95	100	105	132	147
9. Уровень спортивной квалификации												
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

4.1. Кадровые условия реализации Программы

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

2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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).

4.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы.

Требования материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям 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 специализированного тренировочного спортивного зала, оборудованного для занятий видом спорта «дзюдо»;
 - 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);
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 6 к ФССП);
 - обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
 - обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.
 - медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом таблицы № 14.

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Амортизаторы резиновые	штук	20
2	Брусья	штук	3
3	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Канат для кроссфита	штук	2
6	Канат для лазания	штук	3

7	Лестница координационная	штук	4
8	Измерительное устройство для контроля формы дзюдо «СОКУТЭЙКИ»	штук	1
9	Листы татами для дзюдо	штук	60
10	Манекены тренировочные (разных весов)	штук	6
11	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12	Полусфера балансировочная	штук	8
13	Тренажер для гиперэкстензии	штук	2
14	Скамья для пресса	штук	1
15	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16	Турник (перекладина для подтягивания)	штук	3
	Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
17	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
18	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22	Стойка силовая универсальная	штук	2
23	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24	Тренажер – велоэргометр	штук	2
25	Тренажер – велоэргометр ручной	штук	1
26	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
27	Тренажер эллиптический	штук	2
28	Штанга олимпийская тяжелоатлетическая с комплектом дисков (250 кг)	комплект	1

8.	Кроссовки	пар	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

4.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003
2. Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997
3. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001
4. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008
5. Ерегиная С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993
7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И. Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003
8. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003
9. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993

10. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996
12. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996
13. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002
14. Шестаков В.Б., Ереги́на С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008