Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
ГО ЗАТО Комаровский
(наименование организации)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «СШ»
ЗАТО Комаровский
_____ М.А. Шаупкелов
«22 » августа 2023г.

Принята решением
педагогического совета
Протокол №03
от «22» августа 2023г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

Срок реализации
программы: 11 лет

ГО ЗАТО Комаровский
2023 год

Содержание.

Пояснительная записка.
1. Нормативная часть программы.
1.1.Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.
2.Методическая часть.
2.1.Учебный план.
2.1.1.Этап начальной подготовки.
2.1.2.Учебно-тренировочный этап.
2.1.3.Спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
2.2.Специальная подготовка.
2.3.Общая физическая подготовка.
2.4.Теоритическая подготовка.
2.5.Психологическая подготовка.
2.6.Инструкторская судейская практика.
2.7.Восстановительные средства и мероприятия.
2.8.Система соревнований.
2.9.Контрольно-переводные нормативы.
2.10.Технико-тактическая подготовка.
3.Список литературы.
4.Материальная база.
5.Обеспечение спортивной экипировкой

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом МБУДО «СШ», на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю :

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

2 .Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 г. № 559 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный №69551).

1. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику асейкоми (удержаний);
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая учебная программа для СШ рассчитана:
- на три года обучения в группах начальной подготовки (НП),
- на пять лет обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ).
- не ограничивается обучение в группах совершенствования спортивного мастерства(ССМ)
- не ограничивается обучение в группах высшего спортивного мастерства(ВСМ)

Цель программы:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

Обучающие задачи:
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

Воспитательные задачи:
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Данная предпрофессиональная программа по дзюдо предназначена для занимающихся в «СШ» ГО ЗАТО Комаровский.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формированиям спортивного мастерства в дзюдо, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо и

приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовки, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП , УТГ, ССМ, ВСМ.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

1.Нормативная часть программы

В программе выделено четыре этапа подготовки - этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ), этап совершенствования спортивного мастерства.(ССМ) , высшего спортивного мастерства.(ВСМ) ,

Сроки реализации программы этапов спортивной подготовки .

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 лет до 25 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

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

1.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Наполняемость групп:

группа СОГ	30 человек;
группа начальной подготовки первого года обучения	25 человек;
группа начальной подготовки второго года обучения	20 человек;
учебно-тренировочная группа 1 года обучения	12 человек;

учебно-тренировочная группа 2 года обучения	12 человек;
учебно-тренировочная группа 3 года обучения	10 человек;
учебно-тренировочная группа 4 года обучения	10 человек;
учебно-тренировочная группа 5 года обучения	8 человек;
совершенствования спортивного мастерства	2 человек;
высшего спортивного мастерства	2 человек;

Формы и режим занятий.

Формы занятий:
- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные мероприятия:
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях СШ, 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

Режим занятий:

НП-1	6часов;	ССМ 1	20 часов;
НП-2	8 часов;	ССМ 2	22 часов;
НП-3	8 часов;	ВСМ 1	24 часов;
УТГ 1	10 часов;	ВСМ 1	28 часов;
УТГ 2	12 часов;		
УТГ 3	14 часов;		
УТГ 4	16 часов;		
УТГ 5	18 часов;		

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:
- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности:
- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Режимы учебно-тренировочной работы.

Возраст учащихся и наполняемость групп.

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст для	Максимальное число учащихся

		зачисления	в группе
ГНП	1 год	7	25
ГНП	2,3 год	8-9	20
УТГ	1 год	10	12
УТГ	2 год	10	12
УТГ	3 год	11	10
УТГ	4 год	11	10
УТГ	5 год	11	8
ССМ	1 год	14	4
ССМ	2 год	16	4
ВСМ	1 год	16	2

Объем учебно-тренировочной нагрузки.

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 52 недели учебно-тренировочных занятий
ГНП	1 год	6	312
ГНП	2 год	8	416
ГНП	3 год	8	416
УТГ	1 год	10	520
УТГ	2 год	12	624
УТГ	3 год	14	728
УТГ	4 год	16	832
УТГ	5 год	18	936
ССМ	1 год	20	1040
ССМ	2 год	24	1248
ВСМ	1 год	24	1248
ВСМ	2 год	28	1456

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальные классификационные и разрядные требования.

ГНП	1	6 кю. Белый пояс	3 юношеский разряд
ГНП	2-3	5 кю. Желтый пояс	2 юношеский разряд
УТГ	1-2	4 кю. Оранжевый пояс	3 спортивный разряд
УТГ	3-4	3 кю. Зеленый пояс	2 спортивный разряд
УТГ	5	2 кю. Синий пояс	1 спортивный разряд
ССМ	1-2	1 кю. Коричневый пояс	КМС
ВСМ	1-2	1 дан.Черный пояс	МС

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

2.Методическая часть

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Данная программа рассчитана на принцип, целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены технические действия, комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В индивидуальные планы обучающихся включают разделы подготовки и количество часов из примерного план-графика распределения учебных часов.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	ГНП- 1	ГНП -2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ- 3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
Физическая подготовка	40	39	37	33	32	32	30	30	30
Технико-тактическая подготовка.	60	61	63	67	68	68	70	70	70

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	ГНП-1	ГНП- 2	УТГ -1	УТГ -2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	80	68	66	64	59	53	40	40	34
Специальная физическая подготовка	20	32	34	36	41	47	60	60	66

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды Учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-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 учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

.	**мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке**				
2.2	**Восстановительные мероприятия**	**-**	**-**	**До 10 суток**	
2.3.	**Мероприятия для комплексного медицинского обследования**	**-**	**-**	**До 3 суток, но не более 2 раз в год**	
2.4.	**Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период**	**До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год**	**-**	**-**	
2.5.	**Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия**	**-**	**До 60 суток**		

2.1.1 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы дзюдо и овладение техникой.

Основные задачи*:*

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- формирование понятие физического и психического здоровья;
- развитие физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивый интерес к занятиям;
- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2) возрастные особенности физического развития;
3) недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и самостраховки;
4) прыжки и прыжковые упражнения;
5) скоростно-силовые упражнения;
6) школа техники дзюдо и изучения технико-тактических комплексов;
7) комплекс упражнений заданных на дом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в дзюдо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

План-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 1 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	80
2	Спец. физическая подготовка.	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
3	Участие в спортивных соревнованиях				2	2	2	2	2	2	2			14
4	Техническая- под.	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	136
5	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
6	Инстр. и судейская практика.													
7	Медицинское восстановительные мероприятия	2						2						4
8	Контрольные нормативы		4			2	2		2	4				14
	Общ кол-во часов.	27	29	25	26	27	28	27	27	28	24	22	22	312

План-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 2 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
2	Спец. физическая подготовка.	7	7	8	8	8	8	7	7	8	8	7	7	90
3	Участие в спортивных соревнованиях			4	4			4	4	4				20
4	Техническая- под.	13	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	158
5	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	18
6	Инстр. и судейская													

	практика.													
7	Медицинское восстановительные мероприятия			2	2			2						6
8	Контрольные нормативы		4				4		4	2				14
	Общ кол-тво часов.	32	36	39	38	31	35	37	39	37	31	31	30	416

План-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 3 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
2	Спец. физическая подготовка.	7	7	8	8	8	8	7	7	8	8	7	7	90
3	Участие в спортивных соревнованиях			4	4			4	4	4				20
4	Техническая- под.	13	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	158
5	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	18
6	Инстр. и судейская практика.													
7	Медицинское восстановительные мероприятия			2	2			2						6
8	Контрольные нормативы		4				4		4	2				14
	Общ кол-тво часов.	32	36	39	38	31	35	37	39	37	31	31	30	416

Методика контроля:
На конец этапа начальной подготовки занимающиеся должны:
- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
2) медицинское обследование перед соревнованиями;
3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.1.2 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Учебно-тренировочные группы формируются из учащихся прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке,

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;.
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:
1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.

Основные средства тренировки:

1) общеразвивающие упражнения;
2) комплексы специально-подготовленных упражнений;
3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4) комплексы специальных упражнений своего вида;
5) упражнения со штангой;
6) подвижные и спортивные игры;
7) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в дзюдо. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появится в обучении и как их исправлять.

План-график распределения учебных часов в
учебно-тренировочных группах 1 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	X II	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	114
2	Спец. физическая подготовка.	8	8	8	7	8	7	8	7	8	7	7	7	90
3	Участие в спортивных соревнованиях			4	4	4	4	4	4	4	4			32
4	Техническая- под.	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	190
5	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Инстр. и судейская практика.			2	2	2			2	2	2		2	14
7	Медицинское восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	42
8	Контрольные нормативы		4				4		4	2				14
	Общ кол-тво часов.	44	48	44	43	44	45	42	47	46	43	36	38	520

План-график распределения учебных часов в
учебно-тренировочных группах 2 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	140
2	Спец. физическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая- под.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	17	17	234
5	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Инстр. и судейская практика.	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
7	Медицинское восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	42
8	Контрольные нормативы		4				4		4	2				14
	Общ кол-тво часов.	53	57	52	52	52	56	51	55	52	50	47	47	624

План-график распределения учебных часов в
учебно-тренировочных группах 3 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	160
2	Спец. физическая подготовка.	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	134
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
4	Техническая- под.	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
5	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
6	Инстр. и судейская практика.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинское восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	42
8	Контрольные нормативы		4				4		4	2				14
	Общ кол-тво часов.	63	67	61	61	59	63	58	62	60	58	58	58	728

План-график распределения учебных часов в
учебно-тренировочных группах 4 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	170
2	Спец. физическая подготовка.	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	140
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Техническая- под.	28	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	325
28 52 6	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
66 9	Инстр. и судейская практика.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
28 71 4	Медицинское восстановительные мероприятия	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
8	Контрольные нормативы		4				4		4	2				14
	Общ кол-во часов.	71	73	68	69	69	72	68	72	69	67	67	67	832

План-график распределения учебных часов
в учебно-тренировочных группах 5 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	15	15	15	15	15	14	15	14	14	14	14	14	174
2	Спец. физическая подготовка.	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	140
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Техническая- под.	36	36	36	36	35	35	36	35	35	35	35	35	425
5	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
6	Инстр. и судейская практика.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
7	Медицинское восстановительные мероприятия	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
8	Контрольные нормативы		4				4		4	2				14
	Общ кол-во часов.	79	82	78	79	78	80	78	80	77	75	75	75	936

2.1.3 ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства формируются из учащихся прошедших необходимую подготовку не менее одного года и совершенствования техники, развитие специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, приобретение спортивного опыта

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, выполнение результатов, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» и звания «мастера спорта».

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;.
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.

Основные средства тренировки:

1) обще-развивающие упражнения;
2) комплексы специально-подготовленных упражнений;
3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4) комплексы специальных упражнений своего вида;
5) упражнения со штангой;
6) подвижные и спортивные игры;
7) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности

тренировочных нагрузок, более специализированной работой в дзюдо. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появится в обучении и как их исправлять.

План-график распределения учебных часов для группы
совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	220
2	Спец. физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	68
4	Техническая- под.	37	37	37	36	36	36	36	36	36	36	36	36	435
5	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
6	Инстр. и судейская практика.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
7	Медицинское восстановительные мероприятия	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
8	Контрольные нормативы		4				4		4	2				14
	Общ кол-во часов.	88	91	87	87	86	89	85	89	86	84	84	84	1040

План-график распределения учебных часов для группы
совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	22	22	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21	255
18 62 86	Спец. физическая подготовка.	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	186
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	86
4	Техническая- под.	48	48	48	48	48	46	48	48	47	47	47	47	570
5	Такт- теоретическая психологическая	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40

	подготовка.													
6	Инстр. и судейская практика.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
7	Медицинское восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	71
8	Контрольные нормативы		4				4		4	2				14
	Общ кол-во часов.	106	110	105	104	103	105	102	106	103	101	102	101	1248

План-график распределения учебных часов для группы
высшего спортивного мастерства 1 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	22	22	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21	255
2	Спец. физическая подготовка.	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	186
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	86
4	Техническая- под.	48	48	48	48	48	46	48	48	47	47	47	47	570
5	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
6	Инстр. и судейская практика.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
7	Медицинское восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	71
8	Контрольные нормативы		4				4		4	2				14
	Общ кол-тво часов.	106	110	105	104	103	105	102	106	103	101	102	101	1248

План-график распределения учебных часов для группы
высшего спортивного мастерства 2 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общ. физическая подготовка.	29	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	340
2	Спец. физическая подготовка.	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	7	8	7	7	7	7	7	90
4	Техническая- под.	50	50	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	590
5	Такт- теоретическая психологическая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	59
6	Инстр. и судейская	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26

	практика.													
7	Медицинское восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
8	Контрольные нормативы		5				5		4	4				18
	Общ кол-во часов.	122	127	121	121	120	124	120	123	123	119	119	117	1456

Методика контроля.

На конец учебно-тренировочный этапа занимающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процесс тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности , календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Объём соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований, состязания	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	2	4	3	4	4	4
Отборочные	-	-	3	4	4	4
Основные	-	-	2	3	3	3

Состязания	-	-	10	15	18	18

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕСА НА ЭТАПЕ 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 мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.2.СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Физические качества	Упражнения
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.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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.

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

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

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

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

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

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

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

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

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

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

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

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

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

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

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

В группах ССМ и ВСМ используются упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости; упражнения с партнёром в сопротивлении, перетягивании, выталкивание и т.п.Упражнения с партнёром для совершенствования координации.

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Воспитание специальной выносливости
(работа большой мощности)

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

станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция –борьба в стойке – 2 минуты.

2.3.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

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

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В учебно-тренировочных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты -подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

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

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением

партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для

развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре иа брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

В группах ССМ и ВСМ общеразвивающие упражнения способствующие развития и совершенствованию силы, скоростной и скоростно- силовой выносливости (упражнения с отягощениям, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

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

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

2.4. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.	Учебные группы.
1	Физическая культура - важное средство физического развития и	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,	УТГ ССМ ВСМ

	укрепления здоровья человека.	организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	ГНП УТГ ССМ
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГНП УТГ
4	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо.	ГНП УТГ
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	УТГ ССМ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	ГНП УТГ
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УТГ ССМ ВСМ
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	УТГ
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТГ
10	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТГ ССМ ВСМ

2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия,

направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и .участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть 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 и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлений восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.8. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного»	+

	приема поединок останавливается и объявляется победитель.	
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

2.9.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Этап учебно-тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Приложение № 1
принято на заседании тренерского совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки спортивно-оздоровительной группы для зачисления на этап спортивной подготовки в группу начальной подготовки первого года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		7 лет		8 лет	
		юноши	девочки	юноши	девочки
1.Бег 30 м	5	7,5	7,9	7,3	7,5
	4	7,6-8,0	8,0-8,4	7,4-7,8	7,6-8,0
	3	8,1-8,5	8,5-8,9	7,9-8,3	8,1-8,5
	2	8,6-9,0	9,3-9,7	8,4-8,8	8,6-9,0
	1	9,1-9,5	9,8-10,2	9,2-9,6	9,1-9,5
2.Прыжок в длину с места	5	125	120	130	125
	4	124-120	119-115	129-125	124-120
	3	119-115	114-110	124-120	119-115
	2	114-110	109-105	119-115	114-110
	1	109-105	104-100	114-110	109-105
3.Бросок набивного мяча 1кг	5	151	141	161	151
	4	150-140	140-130	160-150	150-140
	3	139-129	129-119	149-139	139-129
	2	119-109	109-99	129-119	119-109
	1	99-89	89-79	118-108	99-89
4.Челночный бег 3 х 10 м.	5	9,3	9,7	8,9	9,3
	4	9,4-9,8	9,8-10,2	9,3-9,7	9,4-9,7
	3	9,9-10,3	10,3-10,7	9,8-10,2	9,8-10,2
	2	10,4-10,8	10,8-11,2	10,3-10,7	10,3-10,7
	1	10,9-11,3	11,3-11,7	11,1-11,5	10,8-11,2
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	5	12	10	14	12
	4	10	8	12	10
	3	8	6	10	8
	2	6	4	8	6
	1	4	2	6	4
6.Непрерывный бег 5 мин.	5	600	570	630	600
	4	590-560	560-530	620-590	590-560
	3	550-520	520-490	580-550	550-520
	2	510-490	480-450	540-510	510-490
	1	480-460	420-400	490-460	480-460
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	3	2	4	3
	4	2	1	3	2
	3	1	0	2	1
	2	1	0	1	1

	1	0	0	0	0
8.Бег на месте 10 сек	**5**	25	23	28	25
	4	24-22	22-20	27-25	24-22
	3	21-19	19-17	24-22	21-19
	2	18-16	16-14	21-19	18-16
	1	15-13	13-11	18-16	15-13

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , техника выполнения бросков.	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов, перемещения по татами	Выполнение в одном темпе в обе стороны	Зачтено
2. Элементы самостраховки	Высокий полет, приземление, правильная амортизация рук	Зачтено
3.Гимнастика ,акробатика	Контроль выполнения упражнения с группировкой.	Зачтено
4. Выведение из равновесия вправо, влево, назад, вперед, по кругу.	Переведение веса тела на одну из ног	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы , жесты арбитра , название оценок.	Зачтено

Условия зачисления учащихся спортивно-оздоровительной группы на этап спортивной подготовки в группу начальной подготовки первого года обучения:

1.Необходимо набрать 18 баллов по физической подготовке.
2.При невыполнении требования, для зачисления на этап спортивной подготовки в группу начальной подготовки первого года обучения , учащиеся спортивно- оздоровительной группы могут быть оставлены на повторный год обучения в спортивно оздоровительной группе.

Приложение № 1
принято на заседании тренерского совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в группу начальной подготовки первого года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		7 лет		8 лет	
		юноши	девочки	юноши	девочки
1.Бег 30 м	5	7,1	7,5	6,5	7,1
	4	7,2-7,6	7,6-8,0	6,6-7,0	7,2-7,6
	3	7,7-8,1	8,1-8,5	7,1-7,5	7,7-8,1
	2	8,2-8,6	8,6-9,0	7,6-8,0	8,2-8,6
	1	8,7-9,1	9,1-9,5	8,1-8,5	8,7-9,1
2.Прыжок в длину с места	5	141	135	150	141
	4	140-136	134-130	149-144	140-136
	3	135-131	129-125	143-138	135-130
	2	127-123	124-119	137-132	129-124
	1	122-118	118-114	131-126	123-119
3.Бросок набивного мяча 1кг	5	190	170	220	190
	4	180-170	160-150	200-190	180-170
	3	160-150	140-130	180-170	160-150
	2	140-130	120-110	160-150	140-130
	1	120-110	100-90	140-130	120-110
4.Челночный бег 3 х 10 м.	5	8,5	8,9	8,1	8,6
	4	8,6-9,0	9,3-9,7	8,2-8,5	8,7-9,1
	3	9,1-9,5	9,8-10,2	8,6-9,0	9,2-9,6
	2	9,6-10,0	10,3-10,7	9,1-9,5	9,7-10,1
	1	10,1-10,5	11,1-11,5	9,6-10,0	10,2-10,6
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	5	18	16	18	16
	4	16	14	16	14
	3	14	12	14	12
	2	12	10	12	10
	1	10	8	10	8
6.Непрерывный бег 5 мин.	5	650	600	700	630
	4	640-610	590-560	670-640	620-590
	3	600-570	550-520	630-600	580-550
	2	560-530	510-490	590-560	540-510
	1	520-490	480-450	550-520	490-460

7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	**5**	5	3	6	4
	4	4	2	5	3
	3	3	1	4	2
	2	2	0	3	1
	1	1	0	2	0
8.Бег на месте 10 сек	**5**	30	28	35	30
	4	29-26	27-24	34-31	29-26
	3	25-22	23-20	30-27	25-22
	2	21-18	19-16	26-23	21-18
	1	17-13	15-12	20-17	17-13

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , техника выполнения бросков.	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами	Выполнение в одном темпе в обе стороны	Зачтено
2. Элементы самостраховки	Высокий полет, приземление, правильная амортизация рук	Зачтено
3.Гимнастика ,акробатика	Контроль выполнения упражнения с группировкой.	Зачтено
4. Выведение из равновесия вправо, влево, назад, вперед	Переведение веса тела на одну из ног	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим захватом задняя подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в группу начальной подготовки второго года обучения:

1.Необходимо набрать 20 балла по физической подготовке.
2.Входить в состав сборной команды спортивной школы, города , по виду спорта «дзюдо» и участие внутри школьных, городских, областных межрегиональных турнирах и в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.

3.При невыполнении требования, для зачисления учащихся в группу начальной подготовки второго года обучения могут быть оставлены на повторный год обучения или переводятся в спортивно оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в группу начальной подготовки второго года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		9 лет		10 лет	
		юноши	девочки	юноши	девочки
1.Бег 30 м	5	6,5	7,1	6,1	6,5
	4	6,6-7,0	7,2-7,6	6,2-6,6	6,6-7,0
	3	7,1-7,5	7,7-8,1	6,7-7,1	7,1-7,5
	2	7,6-8,0	8,2-8,6	7,2-7,6	7,6-8,0
	1	8,1-8,5	8,7-9,1	7,7-8,1	8,1-8,5
2.Прыжок в длину с места	5	150	141	161	150
	4	149-144	140-136	160-154	149-144
	3	143-138	135-130	153-147	143-138
	2	137-132	129-124	146-140	137-132
	1	131-126	123-119	139-133	131-126
3.Бросок набивного мяча 1кг	5	220	190	250	220
	4	200-190	180-170	240-220	200-190
	3	180-170	160-150	210-200	180-170
	2	160-150	140-130	190-170	160-150
	1	140-130	120-110	160-120	140-130
4.Челночный бег 3 х 10 м.	5	8,1	8,6	8,3	8,5
	4	8,2-8,5	8,7-9,1	8,4-8,8	8,6-9,0
	3	8,6-9,0	9,2-9,6	8,9-9,3	9,1-9,5
	2	9,1-9,5	9,7-10,1	9,4-9,8	9,6-10,0
	1	9,6-10,0	10,2-10,6	9,9-10,3	10,1-10,5
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	5	18	16	8	18
	4	16	14	6	16
	3	14	12	4	14
	2	12	10	3	12
	1	10	8	1	10

6.Непрерывный бег 5 мин.	**5**	700	630	750	650
	4	670-640	620-590	740-710	640-610
	3	630-600	580-550	700-670	600-570
	2	590-560	540-510	660-630	560-530
	1	550-520	490-460	620-590	520-490
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	**5**	6	4	7	4
	4	5	3	6	3
	3	4	2	5	2
	2	3	1	4	1
	1	2	0	3	0
8.Бег на месте 10 сек	**5**	35	30	40	30
	4	34-31	29-26	39-36	29-26
	3	30-27	25-22	35-31	25-22
	2	26-23	21-18	30-26	21-18
	1	20-17	17-13	25-21	17-13

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , техника выполнения бросков..	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами	Выполнение в одном темпе в обе стороны	Зачтено
2. Элементы самостраховки	Высокий полет, приземление, правильная амортизация рук	Зачтено
3.Гимнастика ,акробатика	Контроль выполнения упражнения с группировкой.	Зачтено
4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, перевороты на удержание .	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты»	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим захватом задняя подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено
7.Выполнение бросков с захватом пояса через бедро , подсечка по кругу	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в группу начальной подготовки третьего года обучения:

1.Необходимо набрать 22 балла по физической подготовке.
2. Выполнить нормативы второго, третьего юношеского спортивного разряда. Входить в состав сборной команды спортивной школы, города , по виду спорта «дзюдо» и участие внутри школьных, городских, областных межрегиональных турнирах и в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.
3.При невыполнении требования, для зачисления учащихся в группу начальной подготовки третьего года обучения могут быть оставлены на повторный год обучения или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в группу начальной подготовки третьего года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		11 лет		12 лет	
		юноши	девочки	юноши	девочки
1.Бег 30 м	5	6,1	6,5	5,6	6,1
	4	6,2-6,6	6,6-7,0	5,7-6,1	6,2-6,6
	3	6,7-7,1	7,1-7,5	6,2-6,6	6,7-7,1
	2	7,2-7,6	7,6-8,0	6,7-7,1	7,2-7,6
	1	7,7-8,1	8,1-8,5	7,2-7,6	7,7-8,1
2.Прыжок в длину с места	5	161	150	170	161
	4	160-154	149-144	169-163	160-154
	3	153-147	143-138	162-156	153-147
	2	146-140	137-132	155-149	146-140
	1	139-133	131-126	148-142	139-133
3.Бросок набивного мяча 1кг	5	250	220	300	250
	4	240-220	200-190	290-270	240-220
	3	210-200	180-170	260-240	210-200
	2	190-170	160-150	230-210	190-170
	1	160-120	140-130	200-180	160-120
4.Челночный бег 3 х 10 м.	5	8,3	8,5	8,0	8,1
	4	8,4-8,8	8,6-9,0	8,1-8,5	8,2-8,5
	3	8,9-9,3	9,1-9,5	8,6-9,0	8,6-9,0
	2	9,4-9,8	9,6-10,0	9,1-9,5	9,1-9,5
	1	9,9-10,3	10,1-10,5	9,6-10,0	9,6-10,0

5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	**5**	8	18	10	18
	4	6	16	8	16
	3	4	14	6	14
	2	3	12	4	12
	1	1	10	2	10
6.Непрерывный бег 5 мин.	**5**	750	650	800	700
	4	740-710	640-610	790-760	690-660
	3	700-670	600-570	750-720	650-620
	2	660-630	560-530	710-680	610-580
	1	620-590	520-490	670-640	570-540
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	**5**	7	4	8	5
	4	6	3	7	4
	3	5	2	6	3
	2	4	1	5	2
	1	3	0	4	1
8.Бег на месте 10 сек	**5**	40	30	45	35
	4	39-36	29-26	44-41	34-31
	3	35-31	25-22	40-36	30-27
	2	30-26	21-18	35-31	26-23
	1	25-21	17-13	30-26	20-17

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , приемы.	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами	Выполнение в одном темпе в обе стороны	Зачтено
2. Элементы самостраховки	Высокий полет, приземление, правильная амортизация рук	Зачтено
3. Выведение из равновесия вправо, влево, назад, вперед, по кругу	Переведение веса тела на одну из ног	Зачтено
4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, перевороты на удержание.	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты»	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим захватом задняя подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено
7.Выполнение бросков с захватом пояса через бедро ,голень , зацеп со стоики подсечка по кругу	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в учебно-тренировочную группу первого года обучения:

1.Необходимо набрать 24 балла по физической подготовке.
2.Выполнить нормативы третьего , второго или первого юношеского спортивного разряда. Входить в состав сборной команды спортивной школы, города , субъекта Российской федерации, ПФО (Приволжского федерального округа) по виду спорта «дзюдо» и участие внутри школьных, городских, областных , межрегиональных турнирах и в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.
3.При невыполнении требования, для зачисления учащихся в учебно-тренировочную группу первого года обучения могут быть оставлены на повторный год обучения или переводятся в спортивно оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в учебно-тренировочный группу первого года обучения по «дзюдо»

Упражнения	**Баллы**	**Возрастная группа**			
		11 лет		**12 лет**	
		юноши	**девочки**	**юноши**	**девочки**
1.Бег 30 м	**5**	5,6	6,1	5,2	6,1
	4	5,7-6,1	6,2-6,6	5,3-5,6	6,2-6,6
	3	6,2-6,6	6,7-7,1	5,7-6,1	6,7-7,1
	2	6,7-7,1	7,2-7,6	6,2-6,6	7,2-7,6
	1	7,2-7,6	7,7-8,1	6,7-7,1	7,7-8,1
2.Прыжок в длину с места	**5**	170	161	175	161
	4	169-163	160-154	174-171	160-154
	3	162-156	153-147	170-166	153-147
	2	155-149	146-140	165-161	146-140
	1	148-142	139-133	160-156	139-133
3.Бросок набивного мяча 1кг	**5**	300	250	350	250
	4	290-270	240-220	340-320	240-220
	3	260-240	210-200	310-290	210-200
	2	230-210	190-170	280-260	190-170
	1	200-180	160-120	250-230	160-120
4.Челночный бег 3 х 10 м.	**5**	8,0	8,1	7,6	8,3

	4	8,1-8,5	8,2-8,5	7,7-8,0	8,4-8,8
	3	8,6-9,0	8,6-9,0	8,1-8,5	8,9-9,3
	2	9,1-9,5	9,1-9,5	8,6-9,0	9,4-9,8
	1	9,6-10,0	9,6-10,0	9,1-9,5	9,9-10,3
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	**5**	10	18	26	22
	4	8	16	24	20
	3	6	14	22	18
	2	4	12	20	16
	1	2	10	18	14
6.Непрерывный бег 5 мин.	**5**	800	700	900	750
	4	790-760	690-660	890-860	740-710
	3	750-720	650-620	850-820	700-670
	2	710-680	610-580	810-780	660-630
	1	670-640	570-540	770-740	620-590
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	**5**	8	5	10	7
	4	7	4	9-8	6-5
	3	6	3	7-6	4-3
	2	5	2	5-4	2
	1	4	1	3-2	1
8.Бег на месте 10 сек	**5**	45	35	50	40
	4	44-41	34-31	49-46	39-36
	3	40-36	30-27	45-41	35-31
	2	35-31	26-23	40-36	30-26
	1	30-26	20-17	35-31	25-21

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , приемы.	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами	Выполнение в одном темпе в обе стороны	Зачтено
2. Элементы самостраховки	Высокий полет, приземление, правильная амортизация рук	Зачтено
3. Выведение из равновесия вправо, влево, назад, вперед, по кругу	Переведение веса тела на одну из ног	Зачтено
4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, болевые приемы на руки и способы зашиты, перевороты соперника на удержание.	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты», контроль рук	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим через плечо ,задняя подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено

7.Выполнение бросков с захватом пояса через бедро , зацеп со стойки, подсечка по кругу	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в учебно-тренировочную группу второго года обучения:

1.Необходимо набрать 26 балла по физической подготовке.
2.Выполнить все контрольные нормативы по технической и тактической подготовке с оценкой «зачтено».
3.Выполнить норматив третьего , второй или первого юношеского спортивного разряда. Входить в состав сборной команды спортивной школы, города , субъекта Российской федерации, ПФО (Приволжского федерального округа) по виду спорта «дзюдо» и участие в городских, областных , межрегиональных турнирах и в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.
4.При невыполнении требования, для зачисления учащиеся учебно-тренировочной группы второго года обучения могут быть оставлены на повторный год или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в учебно-тренировочный группу второго года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		13 лет		14 лет	
		юноши	девочки	юноши	девочки
1.Бег 30 м	5	5,2	6,1	5,0	5,6
	4	5,3-5,6	6,2-6,6	5,1-5,4	5,7-6,1
	3	5,7-6,1	6,7-7,1	5,5-5,9	6,2-6,6
	2	6,2-6,6	7,2-7,6	6,0-6,4	6,7-7,1
	1	6,7-7,1	7,7-8,1	6,5-6,9	7,2-7,6
2.Прыжок в длину с места	5	175	161	180	170
	4	174-171	160-154	179-176	169-163
	3	170-166	153-147	175-171	162-156
	2	165-161	146-140	170-166	155-149
	1	160-156	139-133	165-161	148-142

3.Бросок набивного мяча 1кг	**5**	350	250	400	300
	4	340-320	240-220	390-370	290-270
	3	310-290	210-200	360-340	260-240
	2	280-260	190-170	330-310	230-210
	1	250-230	160-120	300-280	200-180
4.Челночный бег 3 х 10 м.	**5**	7,6	8,3	7,1	8,0
	4	7,7-8,0	8,4-8,8	7,2-7,5	8,1-8,5
	3	8,1-8,5	8,9-9,3	7,6-8,0	8,6-9,0
	2	8,6-9,0	9,4-9,8	8,1-8,5	9,1-9,5
	1	9,1-9,5	9,9-10,3	8,6-9,0	9,6-10,0
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	**5**	26	22	26	22
	4	24	20	24	20
	3	22	18	22	18
	2	20	16	20	16
	1	18	14	18	14
6.Непрерывный бег 5 мин.	**5**	900	750	1000	800
	4	890-860	740-710	990-960	790-760
	3	850-820	700-670	950-920	750-720
	2	810-780	660-630	910-880	710-680
	1	770-740	620-590	870-840	670-640
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	**5**	10	7	12	8
	4	9-8	6-5	11-10	7-6
	3	7-6	4-3	9-8	5-4
	2	5-4	2	7-6	4-3
	1	3-2	1	5-4	2
8.Бег на месте 10 сек	**5**	50	40	55	45
	4	49-46	39-36	54-51	44-41
	3	45-41	35-31	50-46	40-36
	2	40-36	30-26	45-41	35-31
	1	35-31	25-21	40-36	30-26

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , приемы.	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами , борьба за захват.	Выполнение в одном темпе в обе стороны , следить за правильным выполнением срыва захвата.	Зачтено
2. Элементы самостраховки	Высокий полет, приземление, правильная амортизация рук	Зачтено
3. Выведение из равновесия вправо, влево, назад, вперед, по кругу , работа на краю татами.	Переведение веса тела на одну из ног	Зачтено
4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, болевые приемы на руки и способы зашиты , удушающие приемы и способы защиты, перевороты на удержание.	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты», контроль рук	Зачтено

5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с косым захватом, с классическим через плечо ,задняя подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено
7.Выполнение бросков с захватом рукавов , зацеп со стойки, разновидности выполнения подсечек.	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину. Нога прямая в колени стопа развернута.	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в учебно-тренировочную группу третьего года обучения:

1.Необходимо набрать 26 балла по физической подготовке.
2.Выполнить все контрольные нормативы по технической и тактической подготовке с оценкой «зачтено».
3.Выполнить нормативы первого юношеского, третьего или второго спортивного разряда. Входить в состав сборной команды спортивной школы, города , субъекта Российской федерации, ПФО (Приволжского федерального округа) по виду спорта «дзюдо» и участие в областных , межрегиональных турнирах и в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.
4.При невыполнении требования, для зачисления учащихся в учебно-тренировочной группы третьего года обучения могут быть оставлены на повторный год или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в учебно-тренировочный группу третьего года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		15 лет		16 лет	
		юноши	девочки	юноши	девочки
1.Бег 30 м	5	5,0	5,6	4,7	5,2
	4	5,1-5,4	5,7-6,1	4,8-5,0	5,3-5,6
	3	5,5-5,9	6,2-6,6	5,1-5,4	5,7-6,1
	2	6,0-6,4	6,7-7,1	5,5-5,9	6,2-6,6

	1	6,5-6,9	7,2-7,6	6,0-6,4	6,7-7,1
2.Прыжок в длину с места	**5**	180	170	185	173
	4	179-176	169-163	184-181	172-168
	3	175-171	162-156	180-176	167-163
	2	170-166	155-149	175-171	162-158
	1	165-161	148-142	170-166	157-153
3.Бросок набивного мяча 1кг	**5**	400	300	350	300
	4	390-370	290-270	340-320	290-270
	3	360-340	260-240	310-290	260-240
	2	330-310	230-210	280-260	230-210
	1	300-280	200-180	250-230	200-180
4.Челночный бег 3 х 10 м.	**5**	7,1	8,0	6,9	7,8
	4	7,2-7,5	8,1-8,5	7,0-7,3	7,9-8,2
	3	7,6-8,0	8,6-9,0	7,4-7,8	8,3-8,7
	2	8,1-8,5	9,1-9,5	7,9-8,3	8,8-9,2
	1	8,6-9,0	9,6-10,0	8,4-8,8	9,3-9,7
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	**5**	26	22	24	22
	4	24	20	22	20
	3	22	18	20	18
	2	20	16	18	16
	1	18	14	16	14
6.Непрерывный бег 5 мин.	**5**	1000	800	1100	900
	4	990-960	790-760	1090-1070	890-860
	3	950-920	750-720	1060-1040	850-820
	2	910-880	710-680	1030-1010	810-780
	1	870-840	670-640	1000-980	770-740
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	**5**	12	8	14	7
	4	11-10	7-6	13-12	6-5
	3	9-8	5-4	11-10	4-3
	2	7-6	4-3	9-8	2
	1	5-4	2	7-4	1
8.Бег на месте 10 сек	**5**	55	45	60	50
	4	54-51	44-41	59-55	49-46
	3	50-46	40-36	54-50	45-41
	2	45-41	35-31	49-45	40-36
	1	40-36	30-26	44-41	35-31

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , приемы.	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами , борьба за захват.	Выполнение в одном темпе в обе стороны , следить за правильным выполнением срыва захвата.	Зачтено
2. Контр приемы от бросков (пояса, головы , подхвата . бросков через спину)	Контроль приземление «тори», правильная тяга рук.	Зачтено
3. Перевороты на удержание, способы и разновидности выполнения.	Контроль при выполнение от «токеты»	Зачтено

4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, болевые приемы на руки и способы зашиты , удушающие приемы и способы защиты .	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты», контроль рук	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим через плечо , косым захватом , боковая подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага, под пятку.	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено
7.Выполнение бросков с захватом рукавов , зацеп со стоики, разновидности выполнения подсечек, контр приемы от подсечек.	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину. Нога прямая в колени стопа развернута.	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в учебно-тренировочную группу четвертого года обучения:

1.Нужно набрать 26 балла по физической подготовке.
2.Выполнить все контрольные нормативы по технической и тактической подготовке с оценкой «зачтено».
3.Выполнить нормативы первого, второго или третьего спортивного разряда, входить в состав сборной команды спортивной школы, города , субъекта Российской федерации, ПФО (Приволжского федерального округа) по виду спорта «дзюдо» и участие в областных , межрегиональных турнирах и в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.
4.При невыполнении требования, для зачисления учащихся в учебно-тренировочной группы четвертого года обучения могут быть оставлены на повторный год или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в учебно-тренировочный группу четвертого года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа	
		17 лет	18 лет

		юноши	девушки	юноши	девушки
1.Бег 30 м	**5**	4,7	5,2	4,4	5,0
	4	4,8-5,0	5,3-5,6	4,5-4,7	5,1-5,4
	3	5,1-5,4	5,7-6,1	4,8-5,2	5,5-5,9
	2	5,5-5,9	6,2-6,6	5,3-5,7	6,0-6,4
	1	6,0-6,4	6,7-7,1	5,8-6,2	6,5-6,9
2.Прыжок в длину с места	**5**	185	173	190	175
	4	184-181	172-168	189-186	174-171
	3	180-176	167-163	185-181	170-166
	2	175-171	162-158	180-176	165-161
	1	170-166	157-153	175-171	160-156
3.Бросок набивного мяча 1кг	**5**	350	300	400	350
	4	340-320	290-270	390-370	340-320
	3	310-290	260-240	360-340	310-290
	2	280-260	230-210	330-310	280-260
	1	250-230	200-180	300-280	250-230
4.Челночный бег 3 х 10 м.	**5**	6,9	7,8	6,6	7,6
	4	7,0-7,3	7,9-8,2	6,7-6,9	7,7-8,0
	3	7,4-7,8	8,3-8,7	7,0-7,3	8,1-8,5
	2	7,9-8,3	8,8-9,2	7,4-7,8	8,6-9,0
	1	8,4-8,8	9,3-9,7	7,9-8,3	9,1-9,5
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	**5**	24	22	26	22
	4	22	20	24	20
	3	20	18	22	18
	2	18	16	20	16
	1	16	14	18	14
6.Непрерывный бег 5 мин.	**5**	1100	900	1200	1000
	4	1090-1070	890-860	1190-1170	990-960
	3	1060-1040	850-820	1160-1140	950-920
	2	1030-1010	810-780	1130-1110	910-880
	1	1000-980	770-740	1100-1080	870-840
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	**5**	14	7	16	8
	4	13-12	6-5	15-14	7-6
	3	11-10	4-3	13-12	5-4
	2	9-8	2	11-10	4-3
	1	7-4	1	9-4	2
8.Бег на месте 10 сек	**5**	60	50	65	55
	4	59-55	49-46	64-60	54-51
	3	54-50	45-41	59-55	50-46
	2	49-45	40-36	54-50	45-41
	1	44-41	35-31	49-45	40-36

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , приемы.	Условия выполнения	Оценка
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами , борьба за захват.	Выполнение в одном темпе в обе стороны , следить за правильным выполнением срыва захвата.	Зачтено

2. Контр приемы от бросков (пояса, головы , подхвата . бросков через спину)	Контроль приземление «тори», правильная тяга рук.	Зачтено
3. Не-ваза: перевороты на удержание, способы и разновидности выполнения.	Контроль при выполнение от «токеты»	Зачтено
4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, болевые приемы на руки и способы зашиты , удушающие приемы и способы защиты .	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты», контроль рук	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим через плечо , косым захватом , боковая подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага, под пятку.	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено
7.Выполнение бросков с захватом рукавов , зацеп со стойки, разновидности выполнения подсечек.	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину. Нога прямая в колени стопа развернута.	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в учебно-тренировочную группу пятого года обучения:

1.Нужно набрать 26 балла по физической подготовке.
2.Выполнить все контрольные нормативы по технической и тактической подготовке с оценкой «зачтено».
3.Выполнить нормативы первого, второго или третьего спортивного разряда, входить в состав сборной города команды, субъекта Российской федерации, ПФО (Приволжского федерального округа) по виду спорта «дзюдо» и участие в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.
4.При невыполнении требования, для зачисления учащихся в учебно-тренировочной группы пятого года обучения могут быть оставлены на повторный год или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в учебно-тренировочный группу пятого года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		18 лет		19 лет	
		юноши	девушки	юниоры	юниорки
1.Бег 30 м	5	4,4	5,0	4,2	4,7
	4	4,5-4,7	5,1-5,4	4,3-4,6	4,8-5,0
	3	4,8-5,2	5,5-5,9	4,7-5,1	5,1-5,4
	2	5,3-5,7	6,0-6,4	5,2-5,6	5,5-5,9
	1	5,8-6,2	6,5-6,9	5,7-6,1	6,0-6,4
2.Прыжок в длину с места	5	190	175	200	173
	4	189-186	174-171	199-196	172-168
	3	185-181	170-166	195-191	167-163
	2	180-176	165-161	190-186	162-158
	1	175-171	160-156	185-181	157-153
3.Бросок набивного мяча 1кг	5	400	350	500	350
	4	390-370	340-320	490-470	340-320
	3	360-340	310-290	460-440	310-290
	2	330-310	280-260	430-410	280-260
	1	300-280	250-230	400-380	250-230
4.Челночный бег 3 х 10 м.	5	6,6	7,6	6,9	7,8
	4	6,7-6,9	7,7-8,0	7,0-7,3	7,9-8,2
	3	7,0-7,3	8,1-8,5	7,4-7,8	8,3-8,7
	2	7,4-7,8	8,6-9,0	7,9-8,3	8,8-9,2
	1	7,9-8,3	9,1-9,5	8,4-8,8	9,3-9,7
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	5	26	22	28	22
	4	24	20	26	20
	3	22	18	24	18
	2	20	16	22	16
	1	18	14	20	14
6.Непрерывный бег 5 мин.	5	1200	1000	1300	1100
	4	1190-1170	990-960	1290-1270	1090-1070
	3	1160-1140	950-920	1260-1240	1060-1040
	2	1130-1110	910-880	1230-1210	1030-1010
	1	1100-1080	870-840	1200-1180	1000-980
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	16	8	16	7
	4	15-14	7-6	15-14	6-5
	3	13-12	5-4	13-12	4-3
	2	11-10	4-3	11-10	2
	1	9-4	2	9-4	1
8.Бег на месте 10 сек	5	65	55	60	50
	4	64-60	54-51	59-55	49-46
	3	59-55	50-46	54-50	45-41
	2	54-50	45-41	49-45	40-36
	1	49-45	40-36	44-41	35-31

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , приемы.	Условия выполнения	Оценка
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами , борьба за захват.	Выполнение в одном темпе в обе стороны , следить за правильным выполнением срыва захвата.	Зачтено
2. Контр приемы от бросков (пояса, головы , подхвата . бросков через спину)	Контроль приземление «тори», правильная тяга рук.	Зачтено
3. Не-ваза: перевороты на удержание, способы и разновидности выполнения.	Контроль при выполнение от «токеты»	Зачтено
4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, болевые приемы на руки и способы зашиты , удушающие приемы и способы защиты .	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты», контроль рук	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим через плечо ,задняя подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено
7.Выполнение бросков с захватом рукавов , зацеп со стоики, разновидности выполнения подсечек.	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину. Нога прямая стопа развернута.	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в группу совершенствования спортивного мастерства первого года обучения:

1.Нужно набрать 26 балла по физической подготовке.
2.Выполнить все контрольные нормативы по технической и тактической подготовке с оценкой «зачтено».
3.Выполнить нормативы первого или второго спортивного разряда, входить в состав сборной команды субъекта Российской федерации, ПФО (Приволжского федерального округа) сборной команды России по виду спорта «дзюдо» и участие в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.
4.При невыполнении требования, для зачисления учащихся в группу совершенствования спортивного мастерства первого года обучения могут быть оставлены на повторный год или переводятся в спортивно оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в группу совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		14 лет		15 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1. Бег 30 м	5	4,2	4,7	4,0	4,4
	4	4,3-4,6	4,8-5,0	4,1-4,4	4,5-4,7
	3	4,7-5,1	5,1-5,4	4,5-4,9	4,8-5,2
	2	5,2-5,6	5,5-5,9	5,0-5,4	5,3-5,7
	1	5,7-6,1	6,0-6,4	5,5-5,9	5,8-6,2
2. Прыжок в длину с места	5	200	173	210	175
	4	199-196	172-168	209-206	174-171
	3	195-191	167-163	205-201	170-166
	2	190-186	162-158	202-198	165-161
	1	185-181	157-153	197-193	160-156
3. Бросок набивного мяча 1кг	5	500	350	550	400
	4	490-470	340-320	540-520	390-370
	3	460-440	310-290	510-490	360-340
	2	430-410	280-260	480-460	330-310
	1	400-380	250-230	450-430	300-280
4. Челночный бег 3 х 10 м.	5	6,9	7,8	6,6	7,6
	4	7,0-7,3	7,9-8,2	6,7-6,9	7,7-8,0
	3	7,4-7,8	8,3-8,7	7,0-7,3	8,1-8,5
	2	7,9-8,3	8,8-9,2	7,4-7,8	8,6-9,0
	1	8,4-8,8	9,3-9,7	7,9-8,3	9,1-9,5
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	5	28	22	30	24
	4	26	20	28	22
	3	24	18	26	20
	2	22	16	24	18
	1	20	14	22	16
6. Непрерывный бег 5 мин.	5	1300	1100	1500	1200
	4	1290-1270	1090-1070	1490-1470	1190-1170
	3	1260-1240	1060-1040	1460-1440	1160-1140
	2	1230-1210	1030-1010	1430-1410	1130-1110
	1	1200-1180	1000-980	1400-1380	1100-1080
7. Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	16	7	18	8
	4	15-14	6-5	17-16	7-6
	3	13-12	4-3	15-14	5-4
	2	11-10	2	13-12	4-3
	1	9-4	1	11-5	2
8. Бег на месте 10 сек	5	60	50	65	55
	4	59-55	49-46	64-60	54-51
	3	54-50	45-41	59-55	50-46

	2	49-45	40-36	54-50	45-41
	1	44-41	35-31	49-45	40-36

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , приемы.	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами , борьба за захват.	Выполнение в одном темпе в обе стороны , следить за правильным выполнением срыва захвата.	Зачтено
2. Контр приемы от бросков (пояса, головы , подхвата . бросков через спину)	Контроль приземление «тори», правильная тяга рук.	Зачтено
3. Не-ваза: перевороты на удержание, способы и разновидности выполнения.	Контроль при выполнение от «токеты»	Зачтено
4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, болевые приемы на руки и способы зашиты , удушающие приемы и способы защиты .	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты», контроль рук	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим через плечо , косым захватом , боковая подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага, под пятку.	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено
7.Выполнение бросков с захватом рукавов , зацеп со стоики, разновидности выполнения подсечек, контр приемы от подсечек.	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину. Нога прямая в колени стопа развернута.	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в группу совершенствования спортивного мастерства второго года обучения:

1.Нужно набрать 24 балла по физической подготовке.
2.Выполнить все контрольные нормативы по технической и тактической подготовке с оценкой «зачтено».
3.Выполнить нормативы КМС или первого спортивного разряда, входить в состав сборной команды субъекта Российской федерации, ПФО (Приволжского федерального округа) сборной команды России по виду спорта «дзюдо» и участие в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.
4.При невыполнении требования, для зачисления учащихся в группу совершенствования спортивного мастерства второго года обучения могут быть оставлены на повторный год или переводятся в спортивно оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в группу совершенствования спортивного мастерства второго года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		15 лет		16 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1.Бег 30 м	5	4,1	4,6	4,0	4,3
	4	4,2-4,6	4,7-5,0	4,1-4,4	4,4-4,7
	3	4,7-5,1	5,1-5,4	4,5-4,9	4,8-5,2
	2	5,2-5,6	5,5-5,9	5,0-5,4	5,3-5,7
	1	5,7-6,1	6,0-6,4	5,5-5,9	5,8-6,2
2.Прыжок в длину с места	5	210	175	215	180
	4	209-200	174-168	214-206	179-171
	3	199-192	167-163	205-201	170-166
	2	191-187	162-158	202-198	165-161
	1	186-180	157-153	197-193	160-156
3.Бросок набивного мяча 1кг	5	550	400	600	450
	4	540-470	390-320	590-520	440-370
	3	460-440	310-290	510-490	360-340
	2	430-410	280-260	480-460	330-310
	1	400-380	250-230	450-430	300-280
4.Челночный бег 3 х 10 м.	5	6,8	7,7	6,5	7,5
	4	6,9-7,3	7,8-8,2	6,6-6,9	7,6-8,0
	3	7,4-7,8	8,3-8,7	7,0-7,3	8,1-8,5
	2	7,9-8,3	8,8-9,2	7,4-7,8	8,6-9,0
	1	8,4-8,8	9,3-9,7	7,9-8,3	9,1-9,5
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	5	28	23	31	25
	4	26	21	29	23
	3	24	19	26	21
	2	22	16	24	18
	1	20	14	22	16
6.Непрерывный бег 5 мин.	5	1350	1150	1550	1250
	4	1340-1270	1100-1070	1500-1470	1200-1170
	3	1260-1240	1060-1040	1460-1440	1160-1140
	2	1230-1210	1030-1010	1430-1410	1130-1110
	1	1200-1180	1000-980	1400-1380	1100-1080
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	17	7	19	10
	4	16-14	6-5	18-16	9-6
	3	13-12	4-3	15-14	5-4

	2	11-10	2	13-12	4-3
	1	9-4	1	11-5	2
8.Бег на месте 10 сек	**5**	65	55	70	60
	4	59-55	54-46	69-60	59-51
	3	54-50	45-41	59-55	50-46
	2	49-45	40-36	54-50	45-41
	1	44-41	35-31	49-45	40-36

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , приемы.	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами , борьба за захват.	Выполнение в одном темпе в обе стороны , следить за правильным выполнением срыва захвата.	Зачтено
2. Контр приемы от бросков (пояса, головы , подхвата . бросков через спину, голени, зацепов, бросков через грудь)	Контроль приземление «тори», правильная тяга рук.	Зачтено
3. Не-ваза: перевороты на удержание, способы и разновидности выполнения.	Контроль при выполнение от «токеты»	Зачтено
4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, болевые приемы на руки и способы зашиты , удушающие приемы и способы защиты .	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты», контроль рук	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим через плечо , косым захватом , боковая подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага, под пятку.	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено
7.Выполнение бросков с захватом рукавов , зацеп со стоики, разновидности выполнения подсечек, контр приемы от подсечек.	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину. Нога прямая в колени стопа развернута.	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в группу высшего спортивного мастерства первого года обучения:

1.Нужно набрать 26 балла по физической подготовке.
2.Выполнить все контрольные нормативы по технической и тактической подготовке с оценкой «зачтено».
3.Выполнить КМС, МС, МСМК. ЗМС. входить в состав сборной команды субъекта Российской федерации, ПФО (Приволжского федерального округа) сборной команды России по виду спорта «дзюдо» и участие в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.

4.При невыполнений требования, для зачисления учащихся в группу высшего спортивного мастерства первого года обучения могут быть оставлены на повторный год или переводятся в спортивно оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в группу высшего спортивного мастерства первого года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		16-18 лет		19-23 лет	
		юноши	девушки	юниоры	юниорки
1.Бег 30 м	5	4,0	4,5	3,9	4,2
	4	4,1-4,6	4,6-5,0	4,0-4,4	4,3-4,7
	3	4,7-5,1	5,1-5,4	4,5-4,9	4,8-5,2
	2	5,2-5,6	5,5-5,9	5,0-5,4	5,3-5,7
	1	5,7-6,1	6,0-6,4	5,5-5,9	5,8-6,2
2.Прыжок в длину с места	5	215	180	220	185
	4	214-200	179-168	219-206	184-171
	3	199-192	167-163	205-201	170-166
	2	191-187	162-158	202-198	165-161
	1	186-180	157-153	197-193	160-156
3.Бросок набивного мяча 1кг	5	600	450	650	500
	4	590-470	440-320	640-520	490-370
	3	460-440	310-290	510-490	360-340
	2	430-410	280-260	480-460	330-310
	1	400-380	250-230	450-430	300-280
4.Челночный бег 3 х 10 м.	5	6,7	7,6	6,4	7,4
	4	6,8-7,3	7,7-8,2	6,5-6,9	7,5-8,0
	3	7,4-7,8	8,3-8,7	7,0-7,3	8,1-8,5
	2	7,9-8,3	8,8-9,2	7,4-7,8	8,6-9,0
	1	8,4-8,8	9,3-9,7	7,9-8,3	9,1-9,5
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	5	29	24	32	26
	4	27	22	30	24
	3	25	20	28	22
	2	22	16	24	18
	1	20	14	22	16
6.Непрерывный бег 5 мин.	5	1400	1350	1600	1300
	4	1390-1270	1300-1070	1550-1470	1250-1170
	3	1260-1240	1060-1040	1460-1440	1160-1140
	2	1230-1210	1030-1010	1430-1410	1130-1110

	1	1200-1180	1000-980	1400-1380	1100-1080
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	**5**	17	10	19	12
	4	16-14	8-6	18-16	10-6
	3	13-12	4-3	15-14	5-4
	2	11-10	2	13-12	4-3
	1	9-4	1	11-5	2
8.Бег на месте 10 сек	**5**	70	60	75	65
	4	69-60	59-50	74-65	64-54
	3	59-50	49-41	64-55	53-46
	2	49-45	40-36	54-50	45-41
	1	44-41	35-31	49-45	40-36

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , приемы.	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами , борьба за захват.	Выполнение в одном темпе в обе стороны , следить за правильным выполнением срыва захвата.	Зачтено
2. Контр приемы от бросков (пояса, головы , подхвата . бросков через спину, голени, зацепов, бросков через грудь)	Контроль приземление «тори», правильная тяга рук.	Зачтено
3. Не-ваза: перевороты на удержание, способы и разновидности выполнения.	Контроль при выполнение от «токеты»	Зачтено
4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, болевые приемы на руки и способы зашиты , удушающие приемы и способы защиты .	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты», контроль рук	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим через плечо , косым захватом , боковая подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага, под пятку.	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено
7.Выполнение бросков с захватом рукавов , зацеп со стоики, разновидности выполнения подсечек, контр приемы от подсечек.	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину. Нога прямая в колени стопа развернута.	Зачтено

Условия зачисления учащихся на этап спортивной подготовки в группу высшего спортивного мастерства второго года обучения:

1.Нужно набрать 26 балла по физической подготовке.
2.Выполнить все контрольные нормативы по технической и тактической подготовке с оценкой «зачтено».
3.Выполнить норматив МС, МСМК, ЗМС входить в состав сборной команды

субъекта Российской федерации, ПФО (Приволжского федерального округа) сборной команды России по виду спорта «дзюдо» и участие в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.

4. При невыполнения требований, для зачисления учащихся в группу высшего спортивного мастерства второго года обучения могут быть оставлены на повторный год или переводятся в спортивно оздоровительную группу.

Приложение № 1
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

Нормативы
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации для зачисления на этап спортивной подготовки в группу высшего спортивного мастерства второго года обучения по «дзюдо»

Упражнения	Баллы	Возрастная группа			
		16-18 лет		19-23 лет	
		юноши	девушки	юниоры	юниорки
1.Бег 30 м	5	4,0	4,5	3,9	4,2
	4	4,1-4,6	4,6-5,0	4,0-4,4	4,3-4,7
	3	4,7-5,1	5,1-5,4	4,5-4,9	4,8-5,2
	2	5,2-5,6	5,5-5,9	5,0-5,4	5,3-5,7
	1	5,7-6,1	6,0-6,4	5,5-5,9	5,8-6,2
2.Прыжок в длину с места	5	215	180	220	185
	4	214-200	179-168	219-206	184-171
	3	199-192	167-163	205-201	170-166
	2	191-187	162-158	202-198	165-161
	1	186-180	157-153	197-193	160-156
3.Бросок набивного мяча 1кг	5	600	450	650	500
	4	590-470	440-320	640-520	490-370
	3	460-440	310-290	510-490	360-340
	2	430-410	280-260	480-460	330-310
	1	400-380	250-230	450-430	300-280
4.Челночный бег 3 х 10 м.	5	6,7	7,6	6,4	7,4
	4	6,8-7,3	7,7-8,2	6,5-6,9	7,5-8,0
	3	7,4-7,8	8,3-8,7	7,0-7,3	8,1-8,5
	2	7,9-8,3	8,8-9,2	7,4-7,8	8,6-9,0
	1	8,4-8,8	9,3-9,7	7,9-8,3	9,1-9,5
5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек	5	29	24	32	26
	4	27	22	30	24
	3	25	20	28	22
	2	22	16	24	18
	1	20	14	22	16

6.Непрерывный бег 5 мин.	**5**	1400	1350	1600	1300
	4	1390-1270	1300-1070	1550-1470	1250-1170
	3	1260-1240	1060-1040	1460-1440	1160-1140
	2	1230-1210	1030-1010	1430-1410	1130-1110
	1	1200-1180	1000-980	1400-1380	1100-1080
7.Подтягивание из виса (кол-во раз)	**5**	17	10	19	12
	4	16-14	8-6	18-16	10-6
	3	13-12	4-3	15-14	5-4
	2	11-10	2	13-12	4-3
	1	9-4	1	11-5	2
8.Бег на месте 10 сек	**5**	70	60	75	65
	4	69-60	59-50	74-65	64-54
	3	59-50	49-41	64-55	53-46
	2	49-45	40-36	54-50	45-41
	1	44-41	35-31	49-45	40-36

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

Упражнения , приемы.	**Условия выполнения**	**Оценка**
1. Стойки, захваты, срывы захватов перемещения по татами , борьба за захват.	Выполнение в одном темпе в обе стороны , следить за правильным выполнением срыва захвата.	Зачтено
2. Контр приемы от бросков (пояса, головы , подхвата . бросков через спину, голени, зацепов, бросков через грудь)	Контроль приземление «тори», правильная тяга рук.	Зачтено
3. Не-ваза: перевороты на удержание, способы и разновидности выполнения.	Контроль при выполнение от «токеты»	Зачтено
4.Удержание , токета, способы зашиты и ухода, болевые приемы на руки и способы зашиты , удушающие приемы и способы защиты .	Контроль за выполнением «уке» находится на спине , правильное скрещивание ног при выполнение «токеты», контроль рук	Зачтено
5.Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо.	Требовать правильно выполнять , ритуалы (поклоны) жесты арбитра , название оценок.	Зачтено
6.Выполнение бросков с классическим через плечо , косым захватом , боковая подножка, передняя подножка , подсечка в темп шага, под пятку.	Контроль захвата при выполнении броска, бросок выполняется на спину	Зачтено
7.Выполнение бросков с захватом рукавов , зацеп со стоики, разновидности выполнения подсечек, контр приемы от подсечек.	Контроль захвата пояса при выполнении броска, бросок выполняется на спину. Нога прямая в колени стопа развернута.	Зачтено

Условия для продолжения учебно тренировочного процесса учащихся на данном этап спортивной подготовки :

1.Нужно набрать 26 балла по физической подготовке.
2.Выполнить все контрольные нормативы по технической и тактической подготовке с оценкой «зачтено».
3.Выполнить норматив МС, МСМК, ЗМС входить в состав сборной команды субъекта Российской федерации, ПФО (Приволжского федерального округа) сборной команды России по виду спорта «дзюдо» и участие в официальных спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» не ниже всероссийских спортивных соревнований.
4.При невыполнения требований, для зачисления учащихся в группу высшего спортивного мастерства второго года обучения могут быть оставлены на повторный год или переводятся в спортивно оздоровительную группу.

2.10. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (ГНП-1).
6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя
Дза–рэй - Приветствие на коленях
ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
ШИСЭЙ - СТОЙКИ
Аюми-аши - Передвижение обычными шагами
Цуги-аши - Передвижение приставными шагами
вперед-назад
влево-вправо
по диагонали
ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)
на 90° шагом вперед
на 90° шагом назад
на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
на 180° круговым шагом вперед
на 180° круговым шагом назад
КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот
КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево

Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года обучения (ГНП 2).
5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 1 года обучения (УТГ-1).
4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Хараи-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 2 года обучения (УТГ-2).
3 КЮ. Зелёный пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот

Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (УТГ-3).
2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 4 года обучения (УТГ-4).
1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки

Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
4. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
5. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008

Этика поведения дзюдоиста.

1.С почтением относись к тренеру

- выслушай и обдумай сказанное тренером;
- не обманывай тренера - обманешь себя;

- выполняй качественно и полностью заданное упражнение

2. Уважай достоинство соперника и партнера.

- не веди грубой и нечестной борьбы;
- помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
- не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.

3. Привязанность к духу дзюдо

- раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
- не допускать неуважительного отношения к дзюдо

4. Кимоно - мое лицо

- в кимоно мне не страшно и не больно;
- кимоно должно быть чистым и не мятым;
- в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
- если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
- под кимоно не надевают майки

5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо

- не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
- содержи татами в порядке и чистоте;
- к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течении тренировки запрещено;
- упражнения и борьба происходят исключительно босиком.

6. Соревнования

- соблюдать правила соревнований;
- на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
- не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

Приложение № 2
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

4. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Амортизатор резиновый	штук	10
2	Брусья	штук	1
3	Весы электронные медицинские (до 150)	штук	2
4	Гантели переменной массы (до 10 кг)	комплект	1
5	Канат для функционального тренинга d50мм -2 шт ,d30-1 шт	штук	3
6	Канат для лазания	штук	4
7	Лестница координационная	штук	4
8	Измерительное устройство для формы дзюдо (сокутэйки)	штук	1
9	Лист «татами» для дзюдо	штук	240
10	Манекен тренировочный	штук	2
11	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	10
12	Полусфера балансировочная	штук	2

13	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	1
14	Скамья для пресса	штук	1
15	Стенка гимнастическая (секция)	штук	2
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
17	Гири спортивные (5,7 ,10 ,12 , 16, 24. 32 кг)	комплект	14
18	Гриф «Ларсен» W образный длина 1.25	штук	1
19	Гриф «Ларсен» длина 1.25см	штук	1
20	Гриф «Ларсен» с замками длина 220 см	штук	1
21	Гриф « Олимпийский» с замками длина 220 см	штук	2
22	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
23	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
24	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	1
25	Стойка для приседаний со штангой	штук	1
26	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
27	Велоэргометр	штук	1
28	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
29	Тренажер эллиптический	штук	1
30	Штанга(гриф «ларсен» длина 220 см) тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1
31	Тренажер «кистевой»	штук	1
32	Пояс для тяжелой атлетики (M, XL)	штук	2

Приложение № 3
принято на заседании педагогического совета
22 августа 2023г.

5.Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации(лет))	Кол-во	Срок эксплуатации(лет)	Кол-во	Срок эксплуатации(лет)	Кол-во	Срок эксплуатации(лет)
1	Кимоно для дзюдо белое тренировочное «дзюдога»: куртка и брюки	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2	Кимоно для дзюдо «белое» для спортивных соревнований «дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Кимоно для дзюдо «синее» для спортивных соревнований «дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Костюм спортивный	штук								1	2
5	Костюм весосгоночный	штук								1	2
6	Сумка спортивная	штук								1	2
7	Тапки спортивные	штук								1	2
8	Кроссовки	пар								1	2
9	Костюм спортивный ветрозащитный	штук								1	2
10	Шорты спортивные	штук								1	2