

**Муниципальное образование «Боковский район»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Боковского района**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**ДЗЮДО**

**(этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» утвержден приказом Минспорта России от 24 ноября 2022г. №1074 (Зарегистрировано в Минюсте России 19 декабря 2022г. №71655)**

**Срок реализации Программы – 8 лет.**

**ст. Боковская, 2023 г.**

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

**Педагогическим советом Директор**

**МБОУ ДО СШ МБОУ ДО СШ**

**Боковского района Боковского района**

**Протокол № \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.Р. Ефремов**

**« \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 года**  **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 года**

**Приказ № \_\_\_**

Программа «Дзюдо» разработана в 2015 году,

изменена и дополнена в 2018, 2019 и 2023 году

**Автор Программы:**

**Зенков Андрей Викторович,** тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ Боковского района, высшая квалификационная категория.

**Кураторы Программы:**

**Иващенко Сергей Васильевич,** инструктор-методист МБОУ ДО ДЮСШ Боковского района, высшая квалификационная категория.

**Флора Светлана Васильевна,** руководитель методического объединения тренеров-преподавателей, учителей физической культуры и ОБЖ образовательных организаций Боковского района.

Программа составлена в соответствии с действующими законодательными и нормативно-правовыми актами и предназначена для реализации дополнительного образования по виду спорта – дзюдо на начальном и тренировочном (спортивной специализации) этапах подготовки. Программный материал раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы с обучающимися возраста 7-17 лет, приводятся планы распределения учебного материала, базовый материал по разделам подготовки, система контроля и зачетных требований.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4

1.1. Пояснительная записка 4

1.2. Цели и задачи Программы 5

1.3. Характеристика вида спорта – дзюдо 6

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 8

2.1. Сроки реализации и объем Программы 8

2.2. Годовой учебно-тренировочный план 8

2.3. Режим учебно-тренировочной работы 12

2.4. Воспитательная работа 13

2.5. Предотвращение допинга в спорте 16

2.6. Инструкторская и судейская практика 19

2.7. Восстановительные мероприятия 20

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ 22

3.1. Требования к результатам реализации Программы 22

## 3.2 Оценка результатов освоения Программы 23

3.3. Комплексы контрольных упражнений 24

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 31

4.1. Методическое обеспечение образовательного процесса 31

4.2. Теоретические основы физической культуры и спорта 32

4.3. Общая и специальная физическая подготовка 34

4.4. Технико-тактическая подготовка 41

4.5. Психологическая подготовка 49

4.6. Календарный тематический учебный график 50

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 51

VI. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 52

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ 53

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – дзюдо (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – дзюдо» от 24.11.2022 г. № 1074 (далее – ФССП); с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта – дзюдо (приказ Министерства спорта от 21.12.2022 №1305); Уставом и локальными актами муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Боковского района (далее – Спортивная школа).

Программа по виду спорта – дзюдо предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке соответствии с Всероссийским реестром вида спорта – дзюдо и включает спортивные дисциплины, указанные в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых ФССП по виду спорта – дзюдо.

Таблица 1.

**Реестр по виду спорта – дзюдо**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код вида спорта** | | | | | | | **Дисциплина** | **Дисциплина** |
| ***1*** | | | | | | | ***2*** | ***3*** |
| 035 | 000 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | весовая категория 24 кг | весовая категория 63+ кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 26 кг | весовая категория 66 кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 27 кг | весовая категория 66+ кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 30 кг | весовая категория 70 кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 32 кг | весовая категория 70+ кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 33 кг | весовая категория 73 кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 34 кг | весовая категория 73+ кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 36 кг | весовая категория 78 кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 38 кг | весовая категория 78+ кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 40 кг | весовая категория 81 кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 42 кг | весовая категория 90 кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 44 кг | весовая категория 90+ кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 44+ кг | весовая категория 100 кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 46 кг | весовая категория 100+ кг |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 46+ кг | ката - группа |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 48 кг | ката |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 50 кг | дзю-но-ката |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 52 кг | катамэ-но-ката |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 52+ кг | кимэ-но-ката |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 55 кг | нагэ-но-ката |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 55+ кг | кодокан-госин-дзюцу |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 57 кг | командные соревнования |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 57+ кг | командные соревнования -  смешанные |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 60 кг | абсолютная весовая категория |
|  |  |  |  |  |  |  | весовая категория 63 кг |  |

## 1.2. Цели и задачи Программы

**Цель Программы:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта – дзюдо.

**Задачи и планируемые результаты реализации Программы:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта – дзюдо;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения спортивных команд региона и Российской Федерации;

- подготовка спортивных судей по дзюдо из числа занимающихся.

**1.3. Характеристика вида спорта – дзюдо**

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» – значит мягкий, гибкий, скромный, «до» – путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) – это одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках. Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо – первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр, проводившихся в Токио в 1964 году, и с тех пор является неотъемлемой частью мирового спорта. Окончательно олимпийского статуса Дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене. Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо.

Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным процессом подготовки. Требуется внимание к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимость освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере. Техника дзюдо базируется на управлении разнонаправленными и нециклическими движениями собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, также использования индивидуальных антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины — составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований (ката, командные, личные соревнования, весовые категории).

Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо представляет шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6«кю» к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

## 2.1. Сроки реализации и объем Программы

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП:

- этап начальной подготовки – 3 года обучения;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет обучения.

На этап начальной подготовки (далее – ЭНП) зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы. Для зачисления эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программе и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

- период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

- период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

При комплектовании учебно-тренировочных групп Спортивная школа

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

**2.2. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс Спортивной школы проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная работа на отделении борьбы дзюдо проводится круглогодично на основании данной Программы.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Формы занятий:

* учебно-тренировочные занятия;
* соревнования;
* учебно-тренировочные сборы;
* спортивно-оздоровительные лагеря;
* самостоятельная работа обучающихся в период летних каникул.

Способы определения результативности:

* тестирование по общей и специальной физической подготовке;
* выступление на соревнованиях;
* выполнение разрядных требований.

Требования к возрасту обучающихся, наполняемости групп и недельному объему тренировочной нагрузки по годам обучения приведены в таблице 2.

Таблица 2.

**Требования к возрасту обучающихся, наполняемости групп и недельному объему тренировочной нагрузки по годам обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **подготовки** | **Год**  **обучения** | **Возраст**  **(лет)** | **Наполняемость**  **групп**  **(человек)** | **Объем**  **нагрузки**  **в неделю**  **(часов)** |
| **Начальный** | 1 | 7-9 | 15 | 6 |
| 2 | 8-10 | 15 | 6 |
| 3 | 9-11 | 15 | 6 |
| **Учебно-тренировочный (спортивной специализации)** | 1 | 11-13 | 12 | 8 |
| 2 | 12-14 | 12 | 8 |
| 3 | 13-15 | 12 | 10 |
| 4 | 14-16 | 12 | 12 |
| 5 | 15-17 | 12 | 12 |

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, определяется в соответствии с:

- требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (таблица 3);

- требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки;

- перечнем учебно-тренировочных мероприятий;

- используемой при планировании системой периодизации спортивной подготовки, включая переходные периоды (циклы, блоки) рекреационной направленности.

Объем самостоятельной подготовки и ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную их продолжительность в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка являются одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты), согласно объему соревновательной деятельности (таблица 3).

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Таблица 3

## Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований состязаний | Этапы подготовки | | | |
| Начальной подготовки | | Учебно-тренировочный(спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До 3-хлет | Свыше 3-х лет |
| Контрольные | 1 | 4 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Состязания | - | - | 10 | 15 |

Годовой учебно-тренировочный план имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка;

- тактическая и психологическая подготовка;

- инструкторская и судейская практика;

- участие в соревнованиях;

- тестирования и контроль;

- восстановительные мероприятия;

- медицинские и медико-биологические мероприятия.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 4.

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного (спортивной специализации) этапа подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 5.

## Таблица 4.

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки**

**на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел подготовки**  **(предметная область)** | **Год обучения** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| **Количество часов в неделю** | | **6** | **6** | **6** |
| **Количество занятий в неделю** | | **3** | **3** | **3** |
| **1** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 | 12 | 12 |
| **2** | Общая физическая подготовка | 162 | 130 | 130 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 30 | 40 | 40 |
| **4** | Техническая подготовка | 80 | 90 | 90 |
| **5** | Тактическая и психологическая подготовка | 20 | 26 | 26 |
| **Участие в соревнованиях** | | 4 | 8 | 8 |
| **Контрольные испытания (тесты)** | | 6 | 6 | 6 |
| **Восстановительные мероприятия** | | - | - | - |
| *Самостоятельная работа обучающихся в период летних каникул в том числе* | | *36* | *36* | *36* |
| Медицинское обследование | | Вне сетки часов | | |
| **Количество часов в год** | | **312** | **312** | **312** |
| **Количество занятий в год** | | **156** | **156** | **156** |

Примерные планы-графики распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки приведены в приложениях 1-2.

## Таблица 5.

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел подготовки**  **(предметная область)** | **Год обучения** | | | | | | |
| **1** | | **2** | | **3** | **4** | **5** |
| **Количество часов в неделю** | | **8** | | **8** | | **10** | **12** | **12** |
| **Количество занятий в неделю** | | **4** | | **4** | | **5** | **4** | **4** |
| **1** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 14 | | 14 | | 15 | 20 | 20 |
| **2** | Общая физическая подготовка | 100 | | 100 | | 130 | 112 | 112 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 80 | | 80 | | 102 | 125 | 125 |
| **4** | Техническая подготовка | 147 | | 147 | | 170 | 237 | 237 |
| **5** | Тактическая и психологическая подготовка | 30 | | 30 | | 42 | 56 | 56 |
| **6** | Инструкторская и судейская подготовка | | 10 | | 10 | 14 | 18 | 18 |
| **Участие в соревнованиях** | | | 18 | | 18 | 26 | 32 | 32 |
| **Контрольные испытания (тесты)** | | | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **Восстановительные мероприятия** | | | 9 | | 9 | 13 | 16 | 16 |
| *Самостоятельная работа обучающихся в период летних каникул в том числе* | | | *48* | | *48* | *60* | *72* | *72* |
| Медицинское обследование | | | Вне сетки часов | | | | | |
| **Количество часов в год** | | | **416** | | **416** | **520** | **624** | **624** |
| **Количество занятий в год** | | | **208** | | **208** | **260** | **208** | **208** |

Примерные планы-графики распределения учебных часов для групп тренировочного этапа подготовки приведены в приложениях 3-5.

## 2.3. Режим учебно-тренировочной работы

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией Спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в Спортивной школе не ранее 08.00 часов, а окончание – не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-17 лет допускается окончание занятий в 21.00 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» определяется Спортивной школой.

С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

## 2.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

**Средства и методы воспитания**. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качествеинструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Большое значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами, методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видео-материалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

**Календарный план воспитательной работы** Спортивной школы содержит следующие разделы (приложение 6).

Профориентационная деятельность.

Здоровьесбережение.

Патриотическое воспитание.

Развитие творческого мышления.

## Лекционно-просветительная работа.

**Цели воспитательной работы:**

- формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно- смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

- создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

**Задачи воспитательной работы.** В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

- организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

- формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

- духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

- эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

- работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива Спортивной школы с родителями.

## 2.5. Предотвращение допинга в спорте

## На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг – это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

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

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

**-** назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытиеили любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

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

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 7).

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-фз «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Согласно тематическому плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;

## - информирование занимающихся и работников Спортивной школы по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте Спортивной школы в сети Интернет;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

## 2.6. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Спортивной школы является подготовка спортсменов в роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, 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 обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица 6).

Во время обучения на УТЭ необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Таблица 6.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

**для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)) до 3-х лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид практики** | **Содержание практики** |
| Инструкторская | Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия;  разминкой, основной и заключительной частям.  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 уметь их исправлять. |
| Судейская | Изучение основных положений правил по дзюдо. Судейство клубных  соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.  Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы  спортсменов перед поединком. |

### для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид практики** | **Содержание практики** |
| Инструкторская | Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку,  заключительную часть тренировочного занятия.  Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных  результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. |
| Судейская | Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников  соревнований.  Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря.  Ведение протоколов соревнований. |

## 2.7. Восстановительные мероприятия

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н.

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

## Для восстановления работоспособности обучающихся Спортивной школы, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических,

психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х 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 и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х 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 УТГ первого и второго годов 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.

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

## III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

**3.1. Требования к результатам реализации Программы**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

- повышения уровня подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

## - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором годах;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта

«дзюдо»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

## 3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых СШ. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

## - уровень общей физической подготовленности обучающихся;

- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Текущая аттестация** проводятся в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности дзюдоистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико- тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

**Промежуточная аттестация** обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно- переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);

- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

## - определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводятся один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

**3.3 Комплексы контрольных упражнений**

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная аттестация обучающихся. Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, утверждённым приказом директора Спортивной школы.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах 7-8.

Таблица 7.

## Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | |
| **мальчики** | **девочки** | |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет** | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | |
| 2 | 1 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 4 | 3 | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +1 | +2 | |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество  попаданий | не менее | | |
| 2 | 1 | |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет** | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | |
| 3 | 2 | |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 6 | | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +2 | | +3 |
| 2.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество  попаданий | не менее | | |
| 3 | | 2 |
| **3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет** | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | |
| 5 | | 4 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 8 | | 7 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +3 | | +4 |
| **4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше** | | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | |
| 7 | | 6 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 10 | | 9 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +4 | | +5 |
| **5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет** | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 11,0 | | 11,4 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | |
| 4 | | 2 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 60 | | 50 |
| **6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет** | | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 10,6 | | 11,2 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | |
| 6 | | 4 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 70 | | 60 |
| **7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет** | | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 10,4 | | 11,0 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | |
| 8 | | 6 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 80 | | 70 |
| **8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше** | | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 10,2 | | 10,8 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | |
| 10 | | 8 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 95 | | 85 |

**Техническое мастерство (для занимающихся ЭНП – 3 год обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| **6 КЮ Белый пояс** | |
| РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон)  Тачи-рэй – Приветствие стоя  Дза-рэй – Приветствие на коленях ОБИ – ПОЯС (Завязывание)  ШИСЭЙ – СТОЙКИ  ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ  Аюми-аши – Передвижение обычными шагами | 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 |
| 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) | Миги-кудзушиВправо Хидари-кудзуши Влево  Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево Уширо-миги-кидзуши Назад-вправо  Уширо-хидари-кидзуши Назад-влево УКЭМИ – ПАДЕНИЯ  Еко (Сокухо)-укэми На бок Уширо (Кохо)-укэми На спину Маэ (Дзэнпо)-укэми На живот Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком |

Таблица 8.

## Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица**  **измерения** | **Норматив** | | | |
| **юноши** | | | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая  категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая  категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг" | | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | | 9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | | 11 |
| 1.3. |  | см | не менее | | | |
|  | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +4 | | | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг" | | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 8 | 7 | |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 11 | 10 | |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | | |
| +4 | +5 | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг" | | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 14 | 13 | |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 15 | 14 | |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | | |
| +4 | +5 | |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг" | | | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | |
| 11 | 10 | |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | | |
| 15 | 14 | |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | | |
| +4 | +5 | |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг" | | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | | не более | | |
| 10,0 | 10,6 | |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | | |
| 12 | 10 | |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 105 | 100 | |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+ кг" | | | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | | не более | | |
| 10,1 | 10,7 | |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | | |
| 11 | 10 | |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 100 | 90 | |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных  дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48+ кг" | | | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | | не более | | |
| 9,8 | 10,4 | |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | | |
| 14 | 12 | |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 125 | 120 | |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных  дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг" | | | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | | не более | | |
| 10,0 | 10,6 | |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | | |
| 12 | 11 | |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | |
| 115 | 105 | |
| 9. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 9.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет).  Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд". | | | | | |
| 9.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет).  Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд". | | | | | |

**Техническое мастерство (для занимающихся УТЭ (1-5 год обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| **5 КЮ Желтый 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  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  Дополнительный материал  НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ  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 |
| **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) 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  Дополнительный материал  НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ  Цубмаэ-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 |

|  |  |
| --- | --- |
| 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) 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  Дополнительный материал  НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ  Цубмаэ-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 |
| **3 КЮ Зеленый пояс** | |
| НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ  Ко-сото-гакэ Зацеп снаружи голенью  Цури-гоши Бросок через бедро с захватом пояса  Еко-отоши Бооковая подножка на пятке (седом)  Аши-гурума Бросок через ногу 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» КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ  Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди  скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)  Гяку-дзуджи-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  Дополнительный материал  НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ  Яма-араши Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота  Ханэ-гоши-гаэши Контрприем 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) |
| **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 подвыставленную ногу Сото-макикоми Бросок через спину  (бедро) вращением захватом руки под плечо  Уки-отоши Бросок выведением из равновесия вперед  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 т Рычаг локтя внутрь ногой  Цуккоми-джимэ Удушение спереди двумя отворотами  Кататэ-джимэ Удушение спереди предплечьем Санкаку-джимэ Удушение захватом головы и руки ногами | Дополнительный материал  НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ  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-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами  Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя внутрь  Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |

**IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

## 4.1. Методическое обеспечение образовательного процесса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметныеобласти | Формызанятий | Методы и приемы | Обеспечениеи оснащение | Формыконтроля |
| Теоретическиеосновы | - беседы;  - просмотр  фотографий, рисунков,  таблиц, учебных видеофильмов;  - самостоятельное  чтение специальной литературы; - практическиезанятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической  литературой;  - работа по  фотографиям;  - работа по рисункам;  - работа по таблицам; - практический показ | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические  пособия;  - специальная  литература;  - учебно-методическая литература;  - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь | - контрольный опрос;- тестовые вопросы |
| Общаяфизическаяподготовка | - учебно-тренировочные занятия | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - показ и  подбор упражнений (проблемное обучение) | - учебные и методические пособия;- учебно-методическая литература;- оборудование и инвентарь | - текущий контроль;- контрольные нормативы по ОФП и СФП |
| Специальнаяфизическаяподготовка | - учебно-тренировочные занятия | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - показ и  подбор упражнений (проблемное обучение) | - учебные и методические пособия;- учебно-методическая литература;- оборудование и инвентарь | - текущий контроль;- контрольные нормативы по ОФП и СФП |
| Техническая подготовка | - учебно-тренировочные занятия | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические  пособия;  - специальная  литература;  - учебно-методическая литература;  - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь | - текущий контроль;- контрольные упражнения и нормативы;- анализ результатов контрольных игр и соревнований |
| Инструкторскаяи судейскаяподготовка | - беседы;  - изучение правил соревнований;  - просмотр учебных пособий по  организации  соревнований; - практика | - наблюдение за игрой ;  - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных  занятий и на соревнованиях;  - выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований;  - подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям | - учебно-методические пособия;  - правила соревнований по дзюдо;  - оборудование для соревнований;  - видеофильмы с соревнованиями различного уровня;- презентации | - оценка выполнения  обязанностей на практике рефери, бокового судьи, технического  секретаря, судьи-секундометриста  судьи-  информатора, судьи при участниках;  - выполнение нормативных  требований для присвоения  спортивной категории  «Юный судья» |

**4.2. Теоретические основы физической культуры и спорта**

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. 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, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо. В секции, в спортивной школе нужно научить обучающихся подчинять свои интересы интересам общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты на спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традициям спортивных единоборств, их истории и предназначению. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах теоретический материал распределяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед в начале тренировочного занятия. Темами бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо и философские аспекты борьбы дзюдо, методические особенности тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. Необходимо уделять внимание системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья. Основные темы и содержание теоретической подготовки приведены в таблице 9.

Таблица 9.

**Основные темы и содержание теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема теоретической подготовки** | **Краткое содержание темы** |
| **1** | История развития избранного вида спорта | Зарождение и развитие борьбы дзюдо.  Чемпионы и призеры Олимпийских игр, первенств мира, Европы, России. |
| **2** | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. |
| **3** | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | Основные сведения о ЕВСК.  Условия выполнения требований и норм ЕВСК.  Антидопинговые правила. |
| **4** | Гигиенические знания, умения и навыки | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |
| **5** | Режим дня, основы спортивного питания, закаливание организма, здоровый образ жизни | Роль спортивного режима и питания.  Значение и основные правила закаливания.  Закаливание воздухом, водой, солнцем.  Здоровый образ жизни. |
| **6** | Сведения о строении и функциях организма человека | Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах организма человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Повышение функциональных возможностей органов и систем организма. |
| **7** | Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Средства разносторонней подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |
| **8** | Основы философии и психологии спортивных единоборств | Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, страну на соревнованиях любого ранга. |
| **9** | Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта | Требования техники безопасности до занятий, во время занятий и соревнований, после завершения занятий и соревнований. |
| **10** | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | Основные сведения о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. |

**4.3. Общая и специальная физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств.

**Задачи ОФП:**

- всестороннее развитие организма спортсмена;

- воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;

- улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;

- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

**Средства общей физической подготовки**

**Комплексное развитие физических качеств.**

Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ): на месте и в движении, одиночные и в парах, без предметов и с предметами.

**Развитие силы**.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и обеих ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

**Развитие быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Развитие гибкости**. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (активные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Развитие ловкости**. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

**Развитие скоростно-силовых качеств**. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

**Развитие общей выносливости**. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

**Упражнения на расслабление.**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

**Прикладные упражнения.**

Строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей. Воспитание чувства темпа, ритма, формирование правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, ходьба выпадами, на носках, пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег в различном темпе, скрестным и приставным шагом, с изменением направления и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-3-х км., повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу, в парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

**Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.**

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову: прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх, не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

**Упражнения с партнером.**

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй – в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося – «тачка».
8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

**Упражнения с набивными мячами.**

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

**Упражнения из других видов спорта**.

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

Гимнастика и акробатика: 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 5м. с помощью ног, 4м. без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с. сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – кувырки, переворот боком, сальто, рондад.

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 физических качеств – футбол, баскетбол, волейбол, регби.

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

Подвижные игры и эстафеты: для комплексного развития физических качеств.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) является специализированным развитием общей физической подготовки.

СФП борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный период.

**Задачи СФП:**

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта;

- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта;

- избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

**Развитие гибкости.**

Сопутствующие задачи: а) повышение эластичности мышц; б) улучшение координации движений.

**Развитие способности проявлять силу (скоростно-силовых качеств).**

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к проявлению максимальных усилий; б) повышение способности контролировать внимание и усилия; в) повышение быстроты движений.

**Улучшение координации движений и развитие ловкости.**

Сопутствующие задачи: а) развитие способностей к проявлению «взрывной» силы; б) воспитание смелости и решительности; в) развитие гибкости; г) повышение эластичности мышц; д) укрепление мускулатуры.

**Повышение быстроты движений.**

Сопутствующие задачи: а) улучшение координации движений; б) повышение ловкости; в) повышение общей выносливости.

**Развитие выносливости.**

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к перенесению утомления; б) укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; в) выработка умения расслабляться.

**Развитие мышечной массы.**

Сопутствующие задачи: а) повышение способности проявлять силу; б) повышение силовой выносливости; в) улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; г) исправление дефектов телосложения и осанки.

**Средства и методы развития физических качеств борца**

**Развитие гибкости.** Под гибкостью мы понимаем – способность борца выполнять движения с определенной амплитудой. Общая гибкость зависит от подвижности в суставах, от эластичности мышц и от строения сустава. Развивать гибкость можно упражнениями, выполняемыми с максимальной амплитудой. При этом большое внимание уделяется упражнениям для растягивания мышц и связок. При выполнении упражнений для развития гибкости следует учитывать, что эластичность мышц, связок увеличивается с повышением температуры или после «разогревания», вызванного физической нагрузкой. Это позволяет выполнять движения с большой амплитудой, а, следовательно, быстрее развивать гибкость борца. Вначале упражнения для развития гибкости выполняются с несколько меньшей амплитудой, а затем ее увеличивают. Упражнения для развития гибкости проводятся как при разминке, так и в конце занятия.

Под специальной гибкостью борца понимают способность эффективно выполнять действия с минимальной амплитудой.

**Развитие силы.** Под силой борца мы понимаем – способность с помощью напряжения мышц производить движения, преодолевать какие-либо силы или противостоять им. Существуют два основных метода развития силы: с помощью динамических и статических упражнений. Выполняют динамические упражнения, преодолевая силы тяжести, сопротивления партнера, инерции и др. Динамические упражнения характеризуются сравнительно небольшими нагрузками (выполняются до появления усталости, «до отказа»), большими нагрузками (выполняются 1-3раза, также до появления усталости; после небольшого отдыха упражнения повторяются), меняющимися нагрузками. Сначала выполняются упражнения с небольшой нагрузкой, затем со средней и предельной. Может быть и иная последовательность. Например: выполняются упражнения с максимальной нагрузкой (1-2 раза), затем с меньшей, но с большим количеством повторений.

Статические упражнения заключаются в противодействии каким-либо силам в течение определенного времени. Обучающийся принимает какую-либо позу (угол, вис, упор и др.) и удерживает ее определенное время или стремится переместить (поднять) вес выше своих возможностей. Поза и отягощение должны вызывать сокращение определенных групп мышц.

К основным средствам развития силы относятся упражнения с тяжестями (штанга, гири, гантели) и отягощением (собственным весом или весом партнера).

Специальная сила – способность борца эффективно выполнять действия с минимальным напряжением мышц. Специальная сила развивается в схватках с борцами меньшего веса или менее подготовленными.

Поднимание партнера, стоящего на четвереньках, способствует развитию силы мышц ног и спины за счет преодоления силы тяжести. Упражнение выполняется без сопротивления и с сопротивлением:

- с захватом туловища партнера сзади;

- с обратным захватом туловища сзади.

**Развитие ловкости.** Под ловкостью борца понимают его способность правильно координировать свои движения при решении новых, необычных двигательных задач, правильно оценивать складывающиеся условия и своевременно реагировать на них наиболее целесообразными действиями. Ловкость измеряется временем, затрачиваемым на решение двигательной задачи. Основными условиями при этом являются оценка обстановки, выбор правильного действия и координации различных движений.

Развитию общей ловкости способствует усвоение самых разнообразных навыков и различных сложных по координации движений (из гимнастики, акробатики, спортивных игр и др.). Для развития, ловкости применяются упражнения, совершенствующие работу различных анализаторов, повышающие их способность точно дифференцировать внешние раздражители.

Специальная ловкость – способность эффективно бороться, используя наименьшее количество приемов (координаций). Наличие у борца коронных приемов свидетельствует об определенной степени развития специальной ловкости.

**Развитие быстроты.** Под быстротой борца понимают его способность выполнять различные движения и технические действия в возможно более короткий промежуток времени. Измеряется быстрота временем выполнения отдельного действия.

Быстрота борца зависит от следующих факторов:

- быстрота реакции или протекания нервных импульсов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах;

- силы мышц и массы, перемещаемой при выполнении действия;

- структуры выполняемого действия и его элементов (одновременное или последовательное проведение элементов приема);

- усилий и действий соперника;

- степени развития двигательного навыка.

Общая быстрота борца развивается с помощью упражнений на скорость и точность реакции (старты в легкой атлетике), упражнений на равновесие и упражнений, в которых борцы выполняют технические и тактические действия в максимально короткий промежуток времени. Такими упражнениями могут быть схватки, в которых один из борцов выполняет определённое действие, а другой, передвигаясь, создаёт на короткие промежутки времени удобные для проведения приёма условия.

Под специальной быстротой понимают способность борца выполнять приёмы и другие действия в схватке с минимальной скоростью и с максимальным результатом (эффективностью).

**Развитие выносливости.** Под выносливостью борца понимают его способность переносить нагрузку в схватках и на соревнованиях без снижения работоспособности. Измеряется выносливость борца временем, в течение которого он может полноценно вести схватку или сохранять высокую работоспособность на соревнованиях.

Выносливость определяется способностью мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объём работы и способностью борца наиболее рационально расходовать силы, как при выполнении отдельных движений, приёмов, так и на протяжении схватки и всего соревнования.

Для развития выносливости используют два основных средства:

- увеличение интенсивности упражнений и схваток;

- увеличение времени выполнения упражнения и ведения схваток при достаточно высокой интенсивности.

Выносливость развивается как динамическими, так и статическими упражнениями. Общая выносливость развивается чаще всего длительными упражнениями, требующими больших затрат сил при высоких параметрах дыхания и кровообращения. Общая выносливость служит базой для воспитания специальной выносливости. Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения. Это способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена.

Равномерный метод – основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствует развитию общей выносливости спортсмена.

Воспитанием и поддерживанием общей выносливости спортсмен занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

Впервые годы занятий, когда решается задача приобщения занимающихся к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по воспитанию общей выносливости уделяется наибольшее внимание. В начальный период занятий спортом развитие общей выносливости способствует благоприятному субъективному восприятию физической нагрузки.

Специальная выносливость развивается в схватках, в которых противник быстро доводится до усталости или борец экономно расходует силы. Способность всех систем организма борца работать в таком режиме, который обеспечивает достаточную степень выносливости, вырабатывается с помощью общеразвивающих упражнений и схваток. Средства развития общей выносливости – это физические упражнения: ходьба, бег, кроссы, бег на лыжах, коньках, гребля, плавание. Развивая специальную выносливость борца, необходимо учитывать, что его мышцы должны быть готовы к длительной динамической и статической работе. В борьбе большинство мышц работает в динамическом режиме, но часто сгибатели пальцев рук, сгибатель и разгибатели плеча, разгибатели шеи, туловища и другие мышцы работают в статическом режиме.

Способность мышц работать в определенном режиме вырабатывается с помощью общеразвивающих упражнений и схваток. В соответствии с этим побирается темп, длительность и степень нагрузки на мышцы.

Для развития мышц, работающих в динамическом режиме, хорошо использовать борьбы в стойке. Для развития мышц, работающих в основном в статическом режиме, и для развития специальной выносливости можно использовать борьбу в партере (лёжа) с проведением болевых приёмов и защиты от них.

Средствами развития специальной выносливости являются:

- схватки на утомление противника;

- длительные схватки невысокой интенсивности;

- схватки на чистую победу в кратчайшее время;

- схватки с несколькими противниками подряд;

- схватки с противниками меньшей подготовленности.

**4.4. Технико-тактическая и психологическая подготовка**

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. В борьбе следует различать общую и специальную техническую подготовку.

**Общая техническая подготовка** – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей обучающихся.

При обеспечении повышения общей технической подготовленности борцов предполагается, что умения и навыки борьбы формируются на базе общей двигательной подготовленности обучающихся, т. е. умений бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т. д.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия борьбы (согласно классификации приемов), а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение обучающимися всех изучаемых действий, т. е. вправо и влево.

**Специальная техническая подготовка** (вернее, индивидуализированная техническая подготовка)— это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности и соответствии с особенностями каждого обучающегося. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

В отличие от общей технической подготовки, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого обучающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной работы.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

**Захваты, стойки, передвижения борца** *–* передвижение в дзюдо – «синтай» – осуществляется посредством подшагивания вперед, назад, в сторону. При этом ноги должны скользить по мату, а большая часть веса сосредоточивается на впереди стоящей ноге. Независимо от того, двигаетесь ли вы вперед, назад, вбок или по диагонали, всегда одна нога ведет, а другая следует за ней. Шаги не должны быть слишком большими и ступни ног не должны быть рядом. Так же при передвижении нельзя скрещивать ноги.

**Подножки** **–** в подножках блокирование опоры происходит в момент уменьшения площади опоры. Блокирование выполняется голенью с поворотом к УКЭ боком. Подножки выполняются в основном руками, при блокировании ноги УКЭ. В основе всех подножек лежат броски выведения из равновесия рывком.

***1. Задняя подножка.***

Борцы находятся в правосторонней стойке. ТОРИ выполняет разноименный захват за кимоно УКЭ. Выведение из равновесия выполняется рывком назад вправо с одновременным шагом левой ноги ТОРИ вперед-влево. Вес тела УКЭ выводится на правую опорную ногу. Далее ТОРИ правой ногой зашагивает за опорную ногу УКЭ и блокирует ее своей голенью. При этом его нога полностью стоит на татами. Далее ТОРИ прижимается как можно плотнее к УКЭ, перенося свои плечи, а затем и таз через заблокированную ногу и опрокидывает УКЭ назад.

***2. Передняя подножка.***

Борцы находятся в правосторонней стойке с разноименным захватом. ТОРИ отступает левой ногой назад и разворачивается к УКЭ боком. За счет сгибания рук рывком вперед он выводит УКЭ из равновесия, вынуждая встать на носок. Одновременно с этим ТОРИ продолжает разворачиваться к УКЭ спиной и приседает на дальней ноге. При этом выпрямленная нога, опираясь на татами, блокирует обе ноги УКЭ, не давая ему возможности шагнуть вперед. Продолжая разворот туловища, не прекращая тяги руками вперед, ТОРИ перебрасывает УКЭ через блокирующую ногу.

***3. Отхват.***

Борцы находятся в правосторонней стойке с разноименным захватом. ТОРИ, выполняя шаг левой ногой назад-вправо, рывком рук выводит УКЭ из равновесия назад, при этом УКЭ загружен на правую опорную ногу. Выводя из равновесия за счет отшагивания, ТОРИ своей правой ногой выбивает опорную ногу УКЭ и опрокидывает его.

**Подсечки –** это подбивание как можно ближе к опоре в четко определенный момент. Подсекание – это воздействие на одну свободную опору в момент увеличения площади опоры, т. е. В тот момент, когда УКЭ хочет перенести вес тела на вторую опору.

***1. Передняя подсечка.***

Борцы находятся в правосторонней стойке с разноименным захватом. ТОРИ проводит выведение УКЭ из равновесия в направлении вперед. При этом подошвой левой ноги подсекает УКЭ в правую лодыжку, не давая сделать шаг вперед. Продолжая скручивание руками, опрокидывает УКЭ на татами.

***2. Боковая подсечка в темп шагов.***

Борцы находятся во фронтальной стойке, захват разноименный. ТОРИ, раскачивая УКЭ, заставляет его двигаться приставным шагом в сторону. В момент шага УКЭ ТОРИ переносит вес тела на его шагающую ногу, приподнимая его вверх. В момент соединения ноги УКЭ со своей опорной ногой ТОРИ подсекает ее подметающим движением своей правой ноги, при этом оставаясь стоять на левой. Выполнение подсекания проводится всем телом. Стопа, колено, таз и туловище составляют при подсекании единый блок.

**Зацепы –** при проведении зацепов происходит преграждение свободной опоре соперника возможности восстановить равновесие. Зацепы выполняются в основном голенью и стопой. Зацепляя, ТОРИ расположен к УКЭ грудью и стоит на одной ноге.

***1.Зацеп изнутри разноименной голенью.***

Борцы находятся в правосторонней стойке с разноименными захватами. ТОРИ проводит выведение из равновесия УКЭ назад-вправо, загружая левую ногуУКЭ, своей правой ногой делает зацеп изнутри опорной ноги УКЭ. ТОРИ подтягивает, тянет захваченную ногу УКЭ к себе, одновременно толкает руками от себя влево и наклоняет корпус в направлении атакованной ноги, опрокидывает УКЭ на спину.

***2. Зацеп снаружи стопой.***

ТОРИ выполняет односторонний захват, при этом левой рукой захватывает УКЭ за левый рукав кимоно, а правой рукой – за отворот в районе плеча. Натягивая УКЭ на себя вперед, ТОРИ выполняет зацеп стопой своей правой ноги за левую ногу УКЭ сзади выше пятки. Нога, выполняющая зацеп, вытягивает ногу УКЭ вперед, при этом руки ТОРИ рывком назад опрокидывают УКЭ на спину.

**Подхваты** – выполняются способом интенсивного выбивания опорной поверхности. Подбивы в подхватах выполняются в основном бедром, воздействуя на одну фиксированную опору в момент уменьшения площади опоры с обязательным созданием линии напряжении.

***1. Подхват на одну ногу.***

Борцы находятся в правосторонней стойке, захват разноименный. ТОРИ проводит выведение из равновесия УКЭ рывком вперед-вправо, при этом вес тела УКЭ перемещается на его правую ногу. Разворачиваясь спиной к УКЭ, ТОРИ, не прекращая тягу руками, маховым движением своей выпрямленной правой ноги назад выбивает опорную ногу УКЭ.

Падение атакуемого происходит за счет смещения общего центра тяжести вперед и ликвидации площади опоры.

***2. Подхват изнутри.***

Борцы находятся в правосторонней стойке, захват разноименный. ТОРИ выводит УКЭ из равновесия рывком вперед на себя, вынуждая встать на носки, не прекращая тяги руками, разворачивается спиной к УКЭ. При этом опорная нога ТОРИ находится на одной линии с ногами УКЭ. ТОРИ махом свободной ноги подбивает разноименное бедро УКЭ изнутри, лишая его опоры, при этом, продолжая скручивающее движение туловищем в сторону своей опорной ноги, бросает УКЭ на спину.

**Подсады** - это группа приемов более многочисленна.

Подбивы способом подсаживания выполняются различными частями тела. Подсаживания выполняются как можно ближе к общему центру тяжести УКЭ, и сила подсаживания (подбива) направлена строго вверх.

После подсаживания УКЭ лишается площади опоры. Чтобы выполнить сбрасывание, ТОРИ в воздухе переворачивает тело УКЭ и сбрасывает его. Подсады выполняются с помощью бедра, таза, спины, плеч, рук.

**Броски с подсадами.**

***1. Бросок через плечо*.**

Борцы находятся в правосторонней стойке. Для выведения УКЭ из равновесия ТОРИ левой рукой, которая держит правый рукав УКЭ, делает рывок на себя, при этом своей правой рукой подхватывает правую руку УКЭ под плечо, разворачивается к УКЭ спиной, приседает и, наклоняясь, отрывает УКЭ от татами. Далее, распрямляя ноги в коленях, подбивая тазом бедра УКЭ вверх, перебрасывает его через себя.

***2. Бросок через спину с разноименным захватом.***

Борцы находятся в правосторонней стойке. Захват разноименный. Действия аналогичные, как и в предыдущем броске, за исключением того, что правая рука ТОРИ, выполняющая захват за отворот кимоно, при развороте спиной к УКЭ сгибается в локте и подворачивается под плечо правой руки УКЭ, выполняя как бы функцию «полочки». Далее ТОРИ распрямляет ноги и подбивает тазом бедра УКЭ вверх, перебрасывая его через себя**.**

***3. Бросок через бедро.***

Борцы находятся в правосторонней стойке. ТОРИ выполняет захват левой рукой за правый рукав кимоно УКЭ и правой рукой сзади на спине в районе талии, проводит выведение из равновесия УКЭ в направлении вперед-вправо, при этом разворачивается спиной и приседает. Продолжая скручивающие движения руками, распрямляет ноги в коленях, выбивает тазом бедра УКЭ вверх и перебрасывает его через себя.

***4. Бросок через бедро с захватом шеи.***

Борцы находятся в правосторонней стойке. Захват разноименный. ТОРИ выводит УКЭ из равновесия рывком руками вперед-вправо, вынуждая его встать на носки. Далее, продолжая рывок левой рукой, ТОРИ своей правой рукой выполняет захват УКЭ за шею сзади, плотно прижимается к нему тазом, разворачивается спиной, при этом его правое бедро перекрывает правое бедро УКЭ, распрямляя ноги, ТОРИ тазом выбивает УКЭ вверх и перебрасывает его через себя.

***5. Бросок через бедро со скрещиванием рук.***

Бросок выполняется аналогично другим бедровым броскам, но при этом ТОРИ, срывая захват левой руки УКЭ, своей правой рукой выводит ее в сторону своей левой руки. ТОРИ перекрещивает руки УКЭ между собой и, продолжая тягу, выполняет бросок через бедро.

***6. Бросок через спину с колен.***

Борцы находятся в правосторонней стойке. Захват разноименный. ТОРИ производит выведение из равновесия УКЭ в направлении вперед на себя, вынуждая УКЭ встать на мысок. Далее ТОРИ резко опускает свой центр тяжести, натягивая УКЭ вперед-вниз, увлекает его за собой, разворачивает свой корпус, садится на колени, при этом корпус ТОРИ является преградой для УКЭ, и, продолжая скручивание руками, перебрасывает его через себя.

***7. Бросок через плечи «мельница»*.**

Борцы находятся в правосторонней стойке, захват разноименный. ТОРИ выводит УКЭ из равновесия вперед на себя. Разворачивается боком, приседает, при этом подшагивая как можно ближе к проекции центра тяжести УКЭ и свободной рукой захватывает правое бедро изнутри, не прекращая тяги руками, выпрямляет колени, отрывая УКЭ от татами. Разворачивая туловище в сторону головы УКЭ, сбрасывает его на спину перед собой.

**Броски с захватами ног.**

***1. Бросок с захватом двух ног.***

Борцы находятся в правосторонней стойке. Захват разноименный. ТОРИ, срывая захват, опуская свой центр тяжести, приседает, подныривая под правое плечо УКЭ, плотно прижимаясь к нему. Делает захват двумя руками за бедра УКЭ. Толкает плечом его назад и опрокидывает на спину, вырывая ноги УКЭ на себя.

***2. Бросок с захватом одной ноги.***

Борцы находятся в правосторонней стойке. ТОРИ, приседая, выводит УКЭ из равновесия толчком в колено. Одновременно с толчком в колено под углом 45 градусов назад захватом пятки создает преграду, не позволяющую УКЭ сделать шаг назад для восстановления равновесия. Продолжая давление на колено, опрокидывает УКЭ на спину**.**

***3. Бросок с захватом за ноги.***

Борцы находятся в разноименных стойках, при этом левая нога УКЭ выставлена вперед, ТОРИ делает зашагивание своей правой ногой за выставленную ногу УКЭ назад, при этом глубоко приседает. Делает захват ног УКЭ спереди и, толкая плечи его назад, вырывает ноги вверх, опрокидывая УКЭ на спину.

**Броски с падением.**

***1. Бросок через голову с подсадом голенью.***

Борцы находятся в правосторонней стойке. Захват разноименный. ТОРИ начинает давление на УКЭ назад, УКЭ, сопротивляясь, также начинает давить на ТОРИ, тем самым двигаясь вперед. ТОРИ резко начинает движение назад, увлекая за собой УКЭ, ТОРИ делает рывок руками вниз, заставляя УКЭ согнуться, что вызывает ответную реакцию выпрямиться. В момент выпрямления УКЭ ТОРИ делает шаг к нему и садится как можно ближе к проекции его центра тяжести, сгибает ногу в колене и просовывает голень между ногами УКЭ. Продолжая натягивать руками на себя УКЭ, ТОРИ перебрасывает его через голову.

***2. Боковая подножка с падением.***

ТОРИ выполняет захват правой рукой сзади на спине УКЭ. Перекрывая своей правой ногой сбоку левую ногу УКЭ, ТОРИ выполняет выведение из равновесия влево-назад, скручивая корпус, падает, увлекая УКЭ за собой, перекидывая его через правую ногу.

**Техника борьбы лежа.**

После проведения броска дзюдоисты оказываются на татами в положении лежа, т.е. в партере. Борьба продолжается. В этой ситуации можно одержать чистую победу, применив приемы удержания, болевых рычагов на руку или удушения. Рассмотрим на отдельных примерах виды данных техник.

**Техника удержаний** – удержанием в дзюдо считается положение, когда один из борцов, находясь сверху, контролирует в течение определенного времени своего противника, лежащего на спине, прижимаясь к нему грудью или боком. Применяются следующие виды удержаний.

***1. Удержание верхом с захватом головы.***

УКЭ лежит на спине, ТОРИ находится на нем сверху лицом к лицу, при этом плотно сжимая бедрами корпус УКЭ. Одна рука ТОРИ захватывает голову УКЭ, другая служит дополнительной площадью опоры.

***2. Удержание сбоку с захватом руки и головы*.**

УКЭ находится на спине, ТОРИ сидит сбоку, ближняя нога к атакуемому, согнутая в колене, направлена в сторону его головы. ТОРИ боком плотно прижимается к груди УКЭ, при этом своей правой рукой захватывает голову УКЭ, не позволяя голове касаться татами. Левой рукой захватывает левую руку УКЭ и прижимает ее к груди. Дальняя нога ТОРИ выпрямлена и составляет с согнутой ногой угол 90 и более градусов, создавая площадь опоры.

***3. Удержание со стороны головы с захватом пояса.***

УКЭ лежит на спине. ТОРИ находится сверху со стороны головы. Захватывает пояс УКЭ двумя руками, плотно прижимаясь к груди, при этом ноги ТОРИ раздвинуты и являются опорой**.**

***4. Удержание поперек.***

УКЭ находится на спине ТОРИ сверху под углом 90 градусов. Захватывает голову УКЭ и его дальнюю руку, при этом плотно прижимается к нему грудью, разведенными ногами контролируя площадь опоры.

**Техника удушающих приемов в партере.**

Удушающие приемы основаны на воздействии на область шеи противника с целью лишения его возможности ко всякому сопротивлению посредством удушения.

Существуют два вида удушающих приемов: ***дыхательные и кровяные,*** но на практике в основном используются удушения, одновременно перекрывающие поступление кислорода в легкие и крови в головной мозг.

При удушающих приемах воздействия на шею осуществляются одеждой, частями тела и комбинированно.

***1. Удушающий сверху кистями рук.***

УКЭ находится в положении лежа на животе. ТОРИ находится у него верхом на спине. При этом ТОРИ захватывает обеими руками ворот кимоно УКЭ сзади. Большие пальцы рук выпрямлены и прижаты с двух сторон к горлу УКЭ в районе сонной артерии. Сжимая кисти вовнутрь вниз, ТОРИ проводит удушение УКЭ.

***2. Удушающий отворотом и предплечьем*.**

УКЭ находится в положении лежа на животе. ТОРИ верхом у него на спине. Своей правой рукой ТОРИ выполняет захват дальнего отворота кимоно УКЭ, при этом своим предплечьем перекрывает его горло. Натягивая отворот на себя, ТОРИ своим левым предплечьем отжимает голову УКЭ в противоположную сторону, производя удушение.

***3. Удушающий обратным перекрестным захватом.***

ТОРИ лежит на спине, УКЭ атакует его сверху. ТОРИ захватывает скрещенными руками за отвороты кимоно УКЭ. При захвате четыре пальца находятся внутри, а большой палец – сверху. Надавливая на горло, ТОРИ производит удушение. Очень важно, чтобы при выполнении данной техники ТОРИ контролировал тело УКЭ ногами.

**Техника болевых воздействий на суставы рук в партере.**

По правилам спортивного дзюдо болевые приемы разрешены только на локтевой сустав. Различают два механизма болевого воздействия – ***рычаг и узел.*** Рычаг – это перегибание сустава против его естественного сгиба. Узел – это вращение согнутой в локтевом суставе руки под углом не менее 90 градусов.

***1. Рычаг локтя захватом руки между ног.***

УКЭ находится на спине, ТОРИ садится как можно ближе к УКЭ под углом 90 градусов, захватывает подлокотный сгиб ближней руки. Поднимаясь на правой ноге, перешагивает левой ногой через голову УКЭ, поставив пятку возле его горла, переносит свою правую ногу, кладет ее на грудь УКЭ, выпрямляет захваченную руку, перегибая локтевой сустав против естественного сгиба, вынуждая УКЭ к сдаче

***2. Рычаг руки под мышкой.***

УКЭ находится в положении на коленях. ТОРИ, находясь сбоку справа, левой рукой вырывает левую руку УКЭ в районе запястья и зажимает ее под мышкой своей правой руки. Распрямляя его локоть, производит рычаг вытянутой руки.

***3. Рычаг локтя через ногу.***

УКЭ находится в положении лежа на спине. ТОРИ из положения сидя справа от УКЭ обхватывает его шею правой рукой. Выпрямляет правую руку УКЭ через свою правую ногу на уровне колена, крепко держа его правое запястье левой рукой. ТОРИ проводит болевое воздействие за счет давления на запястье в направлении сверху вниз.

***4. Узел руки сбоку.***

УКЭ находится в положении лежа на спине. ТОРИ находится сбоку. Захватив правой рукой голову УКЭ, ТОРИ захватывает запястье правой руки УКЭ. Просовывает свою левую руку снизу под локоть УКЭ, накладывает ее на свое правое предплечье. Поднимая свою левую руку с помощью рычага, ТОРИ выкручивает локтевой сустав УКЭ, достигая болевого эффекта.

***5. Рычаг прямой руки из положения поперек.***

УКЭ находится в положении лежа на спине. ТОРИ, стоя на коленях, сбоку принимает положение, как при удержании поперек, при этом захватывает левой рукой запястье левой выпрямленной руки УКЭ. Просунув правую руку под левый локоть УКЭ, ТОРИ захватывает свою руку. Поднимая свой правый локоть вверх, он проводит болевое воздействие на локоть УКЭ до сигнала сдачи.

***6. Рычаг локтя сверху.***

УКЭ находится в положении лежа на спине. ТОРИ – в положении сидя сверху. УКЭ захватывает левой рукой правый отворот кимоно ТОРИ. ТОРИ захватывает обеими руками его руку, при этом своей левой рукой в районе запястья, а правой надавливает выше локтя до болевого эффекта.

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

В схватке нужно учитывать возможный тактический план соперника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести борьбу с соперником высокого и низкого роста, бороться с борцом-левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планыпредполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

**4.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений: освоение основ технических и тактических действий избранного вида спорта, овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника, освоение различных алгоритмов технико-тактических действий, приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников, умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности, преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, концентрировать внимание в ходе поединка.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

Метод создания психических внутренних опор наиболее эффективен при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности, Убеждения подкрепляются созданием соответствующих ситуаций.

Рационализация – наиболее универсальный метод. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными схватками и в условиях соревнований.

Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка.

Диактуализация – искусственное занижение силы соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создавать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

## 4.6. Календарный тематический учебный график

## Календарный тематический учебный график для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) представлен в приложении 8.

## V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Методическое сопровождение и дидактическое обеспечение реализации Программы:

- печатные пособия (книги, журналы, методические рекомендации) по теории и методике физической культуры и спорта;

- демонстрационные пособия (фотографии, таблицы, схемы, диаграммы, раздаточный материал – карточки);

- экранно-звуковые пособия (фильмы, аудиозаписи, слайды – диапозитивы);

- технические средства (компьютеры, видеокамеры, телевизоры, мультимедиа проекторы).

2. Материально-техническое обеспечение реализации Программы:

а) спортивный зал, раздевалки, душевые и прочие помещения;

б) учебно-практическое оборудование (борцовский ковер – татами; специальный инвентарь для силовой подготовки борцов, манекены, набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, резиновые амортизаторы и прочий необходимый инвентарь);

в) наличие плоскостных спортивных сооружений (беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний), игровых площадок с современным покрытием и комплексом спортивного оборудования.

3. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по дзюдо.

4. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.

5. Постоянное самообразование и повышение квалификации тренеров-преподавателей в вопросах современных технологий.

6. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в соревновательной деятельности.

7. Стимулирование обучающихся в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.

8. Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в соревнованиях различного масштаба.

9. Планирование организации учебно-тренировочного процесса.

10. Финансовое обеспечение Программы.

**VI. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Дзюдо. От спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие. Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. - М.: Советский спорт, 2006.
2. Дзюдо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2008.
3. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультативов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ю.А. Шулика. Ростов н/Д: Феникс, 2006.
4. Многолетняя подготовка дзюдоистов. И.А. Письменский, В.Н. Сытник, Я.К. Коблев. - М.: ФиС, 1982.
5. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО “Издательство АСТ”, 2003.
6. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 №645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку».
8. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
9. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
10. Спортивная борьба. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
11. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. В.В. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

**VII. ПРИЛОЖЕНИЯ**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 1.**

**Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год.**

**Вид спорта дзюдо, этап подготовки начальный, год обучения 1.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития борьбы дзюдо. | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| 2. Физкультура и спорт в современном обществе. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |
| 3. Основы законодательства в сфере ф.к. и спорта. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
| 4. Гигиенические знания, умения и навыки. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. О строении и функциях организма человека. | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Основы спортивной подготовки и тренировки. | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| 8. Философия и психология борьбы дзюдо. | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 9. Техника безопасности при занятиях дзюдо. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **162** | **12** | **14** | **13** | **15** | **10** | **8** | **14** | **12** | **7** | **17** | **20** | **20** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **30** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **1** | **1** | **1** |
| 3. Техническая подготовка. | **80** | **6** | **8** | **7** | **7** | **4** | **7** | **8** | **8** | **4** | **7** | **7** | **7** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка | **20** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **3** |  |  |  |
| 5. Инструкторская и судейская практика. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Восстановительные мероприятия. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **4** |  |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  |
| 2. Отборочные соревнования. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Основные соревнования. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
| **Итого часов:** | **302** | **25** | **27** | **25** | **27** | **21** | **23** | **27** | **25** | **21** | **25** | **28** | **28** |
| **Всего часов:** | **312** | **26** | **28** | **26** | **28** | **22** | **24** | **28** | **26** | **22** | **26** | **28** | **28** |
| **Всего занятий:** | **156** | **13** | **14** | **13** | **14** | **11** | **12** | **14** | **13** | **11** | **13** | **14** | **14** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 2.**

**Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год.**

**Вид спорта дзюдо, этап подготовки начальный, год обучения 2-3.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития борьбы дзюдо. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
| 2. Физкультура и спорт в современном обществе. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 3. Основы законодательства в сфере ф.к. и спорта. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 4. Гигиенические знания, умения и навыки. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. О строении и функциях организма человека. | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Основы спортивной подготовки и тренировки. | **3** |  |  |  |  |  | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  |
| 8. Философия и психология борьбы дзюдо. | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 9. Техника безопасности при занятиях дзюдо. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **12** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **130** | **10** | **10** | **11** | **13** | **6** | **6** | **12** | **10** | **6** | **12** | **17** | **17** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **40** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **3** | **3** | **1** | **1** |
| 3. Техническая подготовка. | **90** | **7** | **9** | **8** | **8** | **5** | **8** | **9** | **9** | **5** | **8** | **7** | **7** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка | **26** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** |
| 5. Инструкторская и судейская практика. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Восстановительные мероприятия. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **4** |  | **2** |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
| 2. Отборочные соревнования. | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Основные соревнования. | **2** |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
| **Итого часов:** | **302** | **25** | **27** | **25** | **27** | **21** | **23** | **27** | **25** | **21** | **25** | **27** | **27** |
| **Всего часов:** | **312** | **26** | **28** | **26** | **28** | **22** | **24** | **28** | **26** | **22** | **26** | **28** | **28** |
| **Всего занятий:** | **156** | **13** | **14** | **13** | **14** | **11** | **12** | **14** | **13** | **11** | **13** | **14** | **14** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 3.**

**Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год.**

**Вид спорта дзюдо, этап подготовки учебно-тренировочный, год обучения 1 и 2.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития борьбы дзюдо. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
| 2. Физкультура и спорт в современном обществе. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 3. Основы законодательства в сфере ф.к. и спорта. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 4. Гигиенические знания, умения и навыки. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. О строении и функциях организма человека. | **2** |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Основы спортивной подготовки и тренировки. | **4** |  |  | **1** |  |  | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  |
| 8. Философия и психология борьбы дзюдо. | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 9. Техника безопасности при занятиях дзюдо. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **14** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **100** | **8** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **80** | **6** | **7** | **7** | **7** | **6** | **6** | **7** | **7** | **6** | **7** | **7** | **7** |
| 3. Техническая подготовка. | **147** | **11** | **14** | **7** | **18** | **6** | **8** | **13** | **8** | **6** | **14** | **21** | **21** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка | **30** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **1** | **1** |
| 5. Инструкторская и судейская практика. | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |
| 6. Восстановительные мероприятия. | **9** |  |  | **3** |  |  | **3** |  | **3** |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **6** | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  |
| 2. Отборочные соревнования. | **6** |  | **2** |  |  | **2** |  | **2** |  |  |  |  |  |
| 3. Основные соревнования. | **6** |  |  | **2** |  |  | **2** |  | **2** |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |
| **Итого часов:** | **402** | **33** | **36** | **32** | **37** | **29** | **31** | **35** | **33** | **29** | **33** | **37** | **37** |
| **Всего часов:** | **416** | **34** | **38** | **34** | **38** | **30** | **32** | **36** | **34** | **30** | **34** | **38** | **38** |
| **Всего занятий:** | **208** | **17** | **19** | **17** | **19** | **15** | **16** | **18** | **17** | **15** | **17** | **19** | **19** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 4.**

**Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год.**

**Вид спорта дзюдо, этап подготовки учебно-тренировочный, год обучения 3.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития борьбы дзюдо. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
| 2. Физкультура и спорт в современном обществе. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 3. Основы законодательства в сфере ф.к. и спорта. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 4. Гигиенические знания, умения и навыки. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. О строении и функциях организма человека. | **2** |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Основы спортивной подготовки и тренировки. | **4** |  |  | **1** |  |  | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  |
| 8. Философия и психология борьбы дзюдо. | **2** |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 9. Техника безопасности при занятиях дзюдо. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **15** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **130** | **12** | **12** | **9** | **13** | **9** | **9** | **12** | **9** | **9** | **12** | **12** | **12** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **102** | **8** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** |
| 3. Техническая подготовка. | **170** | **14** | **14** | **12** | **13** | **9** | **11** | **14** | **13** | **9** | **19** | **21** | **21** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка | **42** | **3** | **4** | **4** | **4** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** |
| 5. Инструкторская и судейская практика. | **14** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| 6. Восстановительные мероприятия. | **13** |  | **1** | **3** | **1** | **1** | **3** | **1** | **3** |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **6** | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  |
| 2. Отборочные соревнования. | **6** |  | **2** |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |
| 3. Основные соревнования. | **14** |  |  | **4** |  | **2** | **4** |  | **4** |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |
| **Итого часов:** | **505** | **43** | **44** | **42** | **44** | **37** | **39** | **43** | **43** | **37** | **43** | **45** | **45** |
| **Всего часов:** | **520** | **44** | **46** | **44** | **46** | **38** | **40** | **44** | **44** | **38** | **44** | **46** | **46** |
| **Всего занятий:** | **260** | **22** | **23** | **22** | **23** | **19** | **20** | **22** | **22** | **19** | **22** | **23** | **23** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**УТВЕРЖДАЮ Приложение 5.**

**Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**распределения учебных часов на 20\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ учебный год.**

**Вид спорта дзюдо, этап подготовки учебно-тренировочный, год обучения 4 и 5.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ** | **часы** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1.ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История развития борьбы дзюдо. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
| 2. Физкультура и спорт в современном обществе. | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| 3. Основы законодательства в сфере ф.к. и спорта. | **2** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 4. Гигиенические знания, умения и навыки. | **2** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 5. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. | **2** |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| 6. О строении и функциях организма человека. | **3** |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |
| 7. Основы спортивной подготовки и тренировки. | **5** |  |  | **1** |  |  | **1** |  | **1** | **1** | **1** |  |  |
| 8. Философия и психология борьбы дзюдо. | **2** |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 9. Техника безопасности при занятиях дзюдо. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **20** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** |
| **2.ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка. | **112** | **10** | **10** | **8** | **10** | **8** | **8** | **10** | **8** | **8** | **10** | **11** | **11** |
| 2. Специальная физическая подготовка. | **125** | **10** | **11** | **11** | **11** | **10** | **10** | **11** | **11** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| 3. Техническая подготовка. | **237** | **19** | **23** | **16** | **21** | **13** | **17** | **19** | **16** | **10** | **23** | **30** | **30** |
| 4. Тактическая и психологическая подготовка | **56** | **4** | **6** | **5** | **5** | **4** | **4** | **6** | **5** | **5** | **4** | **4** | **4** |
| 5. Инструкторская и судейская практика. | **18** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** |
| 6. Восстановительные мероприятия. | **16** |  | **1** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **3** |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные соревнования. | **6** | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  |
| 2. Отборочные соревнования. | **6** |  | **2** |  |  | **2** |  | **2** |  |  |  |  |  |
| 3. Основные соревнования. | **20** |  |  | **4** | **4** |  | **4** |  | **4** | **4** |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Приемные испытания | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Текущий контроль | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Промежуточная аттестация | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |
| **Итого часов:** | **604** | **49** | **55** | **49** | **55** | **44** | **47** | **52** | **49** | **43** | **49** | **56** | **56** |
| **Всего часов:** | **624** | **51** | **57** | **51** | **57** | **45** | **48** | **54** | **51** | **45** | **51** | **57** | **57** |
| **Всего занятий:** | **208** | **17** | **19** | **17** | **19** | **15** | **16** | **18** | **17** | **15** | **17** | **19** | **19** |

**Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**Приложение 6.**

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Для групп ЭНП.  Теоретическое изучение.  Ознакомление с правилами вида спорта «дзюдо». Команды (жесты) спортивны судей.  Понятийность.  Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. | в течение года |
| Для групп УТЭ до 3-х лет.  Практическое изучение.  Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи.  Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.  Участие в показательных выступлениях.  Для групп УТЭ свыше 3-хлет.  Практическое изучение.  Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника  секретаря. | в течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | УТЭ  Практическое изучение.  Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера.  Подача команд.  Организация выполнения строевых упражнений.  Показ общеразвивающих и специальных упражнений.  Контроль за их выполнением. | в течение года |
| **2.** | **Здоровье сбережение** | | |
| 2.1. | Организация и  проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Физкультурно-массовые мероприятия:  «День защиты детей»  «День физкультурника»  «День знаний»  «Фестиваль борьбы» Осенний кросс  Беседы:  «Мы против вредных привычек»  «Жизнь прекрасна – когда она безопасна»  «Здоровье – это здорово»  «Полезный разговор» | июнь  август  сентябрь октябрь  октябрь |
| 2.2. | Режим питания и  отдыха | Теоретическое изучение:  Применение восстановительных мероприятий: душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.  Витамины.  Практическое изучение:  Ведение дневника самоконтроля спортсмена.  Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж. Соблюдение рационального,  сбалансированного питания, водный контроль.  Витаминизация. | в течение года |
| 2.3. | Профилактика  травматизма | Беседы:  Понятие травматизма.  Синдром «перетренированности».  Принципы спортивной подготовки.  Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение:  Формирование навыков правильного  режима дня с учетом спортивного режима. | в течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание** | | |
| 3.1. | Теоретическая  подготовка  Практическая подготовка:  Проведение  физкультурно-массовых мероприятий  Участие в спортивных мероприятиях  Встречи с именитыми спортсменами, ветеранами  военной службы | Беседы:  «Наш дом – Россия»  «Война-печальней слова нет»  Ознакомление Государственными символами России.  Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне.  Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»;  «Мы помним тебя, Беслан».  Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России Всероссийские соревнования по дзюдо на призы Вооруженных сил Российской  Федерации.  Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной  службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.  Участие в спортивных соревнованиях. | в течение года  май  февраль сентябрь  июнь  в течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая  подготовка: | Формирование умений и знаний  способствующих достижению высоких спортивных результатов.  Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения.  Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения.  Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику.  Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий (зал спортивной славы ГУОР), музеев, походы. | в течение года |
| 5. | Лекционно-  просветительная  работа со спортсменами | Беседа о информационной безопасности и  зависимости.  Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях.  Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения.  Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)» | в течение года |
| 6 | Работа с тренерами | Проведение тренерских советов по теме:  «Методика воспитательно-профилактической работы в группах.  Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»  Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся | январь  май |
| 7 | Работа с родителями | Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса  Разработка рекомендаций для родителей:  «Что делать, если в дом пришла беда»,  «Создание дома свободного от наркотиков».  Совместная деятельность родителей и спортсменов:  -умственное развитие  -воспитание нравственной культуры  -воспитание эстетической культуры  -воспитание физической культуры и здорового образа жизни  -воспитание трудолюбия и профориентация | в течение года |

**Приложение 7.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание мероприятия** | **Сроки реализации** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Ознакомление с Общероссийскими  антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об  ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по  соответствующему виду или виду спорта | Ежегодно январь | Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале |
| Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на  сайте РУСАДА | Ежегодно январь | Инструктаж |
| Памятка для тренера, спортсмена, родителя | Ежегодно  январь | Инструктаж |
| Понятие о допинге | Январь  на этапе НП,ТЭ | Лекция |
| Деятельность Российского антидопингового  Агентства «РУСАДА», виды нарушений антидопинговых правил | январь родителям | Курс РУСАДА |
| Виды антидопингового обеспечения | Февраль  на этапе НП,ТЭ | Лекция |
| Медицинские последствия после  применения допинга | Март  на этапе НП, ТЭ | Лекция |
| Этические аспекты применения допинга | Апрель  на этапе НП, ТЭ | Беседа |
| День чистого спорта | Апрель, НП, ТЭ | Конкурс |
| Процедура допинг контроля | Май  на этапе ТЭ | Лекция |
| Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики  нарушений антидопинговых правил | Декабрь родителям | Курс РУСАДА |
| Психолого-педагогические методы  Контроля за состоянием и поведением ребенка | По  необходимости родителям | Беседа |
| Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп) | 1 раз в год | Онлайн-обучение РУСАДА на сайте  https://rusada.ru/ |
| Участие в образовательных семинарах | По назначению | Семинары |

**Приложение 8.**

**Календарный тематический учебный график на сентябрь**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - техника безопасности при занятиях дзюдо. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 25 | 25 | 40 | 40 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 35 | 35 | 35 | 35 | **10** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; | + |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |
| - акробатические упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| - другие виды спорта. |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | **4** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - имитационные упражнения; |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| - упражнения с партнером; | + | + |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |
| - регби на коленях; | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - специализированные игровые комплексы. |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** |  |  | 25 | 35 | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | **7** |
| - стойки, передвижения, дистанции; |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - подхваты, подсады; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - техника удержаний; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | **2** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| **Контрольные испытания** | | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **26** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный тематический учебный график на октябрь**

(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | **27** |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - требования к оборудованию, инвентарю и экипировке. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 30 | 35 | 30 | 35 | 35 | 35 | 35 | **40** | **10** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + | **+** |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  | **+** |  |
| - акробатические упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - подвижные игры и эстафеты; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - другие виды спорта. | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | **+** |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | **4** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - имитационные упражнения; | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| -упражнения с партнером; |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |
| - регби на коленях; | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| - специализированные игровые комплексы. |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** |  |  | 35 | 45 | 35 | 30 | 35 | 30 | 35 | 30 | 30 | 25 | 25 | **50** | **9** |
| - стойки, передвижения, дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подхваты, подсады; |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удержаний; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | **+** |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |  | **2** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **28** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный тематический учебный график на ноябрь**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - гигиенические знания, умения и навыки. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 70 | 25 | 40 | 40 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 35 | 35 | 35 | 35 | **11** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; | + |  | + | + |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| - акробатические упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - подвижные игры и эстафеты; | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  |
| - другие виды спорта. |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | **4** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - имитационные упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - упражнения с партнером; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - регби на коленях; | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| - специализированные игровые комплексы. |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** |  | 45 | 25 | 35 | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | **8** |
| - стойки, передвижения, дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - подхваты, подсады; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| - броски из сойки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удержаний; |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | **2** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **26** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный тематический учебный график на декабрь**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | **54** |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 70 | 70 | 30 | 30 | 30 | 35 | 30 | 35 | 30 | 35 | 35 | 35 | 35 | **85** | **13** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | **4** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - имитационные упражнения; |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  |
| -упражнения с партнером; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - регби на коленях; | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| - специализированные игровые комплексы. |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** |  |  | 35 | 45 | 35 | 30 | 35 | 30 | 35 | 30 | 30 | 25 | 25 | **5** | **8** |
| - стойки, передвижения, дистанции; |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подхваты, подсады; |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| - техника удержаний; |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |  | **2** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **28** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный тематический учебный график на январь**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 |  |  |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - сведения о строении и функциях организма человека. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 25 | 15 | 30 | 35 | 25 | 35 | 20 | 35 | 20 | 30 |  |  |  | **6** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + |  | + | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |
| - другие виды спорта. | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 35 | 15 | 35 | 20 |  |  |  | **4** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - имитационные упражнения; | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - упражнения с партнером; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - регби на коленях; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - специализированные игровые комплексы. | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** |  |  | 25 | 30 | 30 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 |  |  |  | **5** |
| - стойки, передвижения, дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подхваты, подсады; |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удержаний; |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  | **2** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 90 |  |  | **2** |
| **Контрольные испытания** | | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  | **22** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  |  | **х** |

**Календарный тематический учебный график на февраль**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 |  |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - основы спортивной подготовки и тренировки. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 25 | 15 | 30 | 35 | 25 | 35 | 20 | 35 | 20 | 30 |  |  |  | **6** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - другие виды спорта. |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 35 | 15 | 35 | 20 |  |  |  | **4** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - имитационные упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - упражнения с партнером; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - регби на коленях; | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - специализированные игровые комплексы. |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** | 30 | 35 | 25 | 30 | 30 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 |  | 70 |  | **8** |
| - стойки, передвижения, дистанции; | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| - подхваты, подсады; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - техника удержаний; |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** | 15 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 20 |  | **3** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 90 |  |  | **2** |
| **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  | **24** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  | **х** |

**Календарный тематический учебный график на март**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | **91** |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - философия и психология борьбы дзюдо. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 70 | 70 | 30 | 30 | 30 | 35 | 30 | 35 | 30 | 35 | 35 | 35 | 35 | **40** | **12** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | **+** |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | **+** |  |
| - акробатические упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | **+** |  |
| - другие виды спорта. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | **4** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - имитационные упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| -упражнения с партнером; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - регби на коленях; |  |  | + | + | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| - специализированные игровые комплексы. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** |  |  | 35 | 45 | 35 | 30 | 35 | 30 | 35 | 30 | 30 | 25 | 25 | **50** | **9** |
| - стойки, передвижения, дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подхваты, подсады; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | **+** |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| - техника удержаний; |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |  | **2** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **28** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный тематический учебный график на апрель**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - основы спортивной подготовки и тренировки. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 25 | 25 | 40 | 40 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 35 | 35 | 35 | 35 | **10** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + |  | + | + |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  | + | + |  | + | + |  | + |  | + | + |  | + |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - акробатические упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| - другие виды спорта. | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | **4** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - имитационные упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - упражнения с партнером; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - регби на коленях; |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| - специализированные игровые комплексы. | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** | 45 | 45 | 25 | 35 | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | **9** |
| - стойки, передвижения, дистанции; | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подхваты, подсады; |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - техника удержаний; |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | **2** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **2** | **26** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | **х** |

**Календарный тематический учебный график на май**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 |  |  |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - основы спортивной подготовки и тренировки. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 25 | 15 | 30 | 35 | 25 | 35 | 20 | 35 | 20 | 30 |  |  |  | **6** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - акробатические упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - другие виды спорта. |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 | 10 | 20 |  |  |  | **3** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - имитационные упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - упражнения с партнером; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - регби на коленях; | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - специализированные игровые комплексы. |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** |  |  | 25 | 30 | 30 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 |  |  |  | **5** |
| - стойки, передвижения, дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| - подхваты, подсады; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удержаний; |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 30 | 10 | 35 | 10 |  |  |  | **3** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 90 |  |  | **2** |
| **Контрольные испытания** | | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  | **22** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** |  |  | **х** |

**Календарный тематический учебный график на июнь**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - история развития борьбы дзюдо. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 70 | 25 | 40 | 45 | 30 | 40 | 45 | 40 | 45 | 40 | 40 | 40 | 40 | **12** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + | + |  |  | + | + |  | + |  | + | + | + | + |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; |  |  |  | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + |  |
| - акробатические упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - подвижные игры и эстафеты; | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| - другие виды спорта. |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **3** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - имитационные упражнения; | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |
| - упражнения с партнером; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| - регби на коленях; | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |
| - специализированные игровые комплексы. |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** |  | 45 | 25 | 35 | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | **8** |
| - стойки, передвижения, дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подхваты, подсады; |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удержаний; |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | **2** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **26** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный тематический учебный график на июль**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | **142** |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - физкультура и спорт в современном обществе. | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 70 | 70 | 45 | 65 | 45 | 45 | 45 | 45 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | **85** | **17** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + |  | + |  |  | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  | + |  | + | + |  | + |  | + | + |  | + | + | **+** |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| - акробатические упражнения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подвижные игры и эстафеты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - другие виды спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 5 | 5 |  | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - имитационные упражнения; | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| -упражнения с партнером; | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - регби на коленях; |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - специализированные игровые комплексы. | + |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** |  |  | 30 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 25 | 25 | **5** | **7** |
| - стойки, передвижения, дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| - подхваты, подсады; |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | **+** |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| - техника удержаний; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | **+** |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |  | **2** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **28** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |

**Календарный тематический учебный график на август**

**(этап начальной подготовки – 3-й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Учебный материал занятий** | **Время в минутах** | | | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| Номер занятия | | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | **156** |  |
| Дата | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Теория:** | 10 | 10 | 10 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка:** | 70 | 70 | 45 | 65 | 45 | 45 | 45 | 45 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | **85** | **17** |
| - строевые упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - ходьба, бег, прыжки; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - ОРУ упражнения без предметов; | + |  | + | + | + | + |  |  | + |  | + | + |  | **+** |  |
| - ОРУ упражнения с предметами; |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + | + |  | + |  |  |
| - упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах; | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | **+** |  |
| - акробатические упражнения; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |  |
| - подвижные игры и эстафеты; | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  | **+** |  |
| - другие виды спорта. |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | 10 | 10 | 5 | 5 |  | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | **1** |
| - упражнения для укрепления мышц шеи; | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на борцовском мосту; | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения самостраховки; | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - имитационные упражнения; | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| -упражнения с партнером; | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - регби на коленях; |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - специализированные игровые комплексы. | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | **Техническая подготовка:** |  |  | 30 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 25 | 25 | **5** | **7** |
| - стойки, передвижения, дистанции; |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - захваты, падения, страховка и самостраховка; |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - повороты, упоры, нырки, уклоны; |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - положения дзюдоиста, сближение с соперником; |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - нарушение равновесия противника; |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - подножки, подсечки, зацепы; |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - подхваты, подсады; |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| - броски из сойки; |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| - броски с захватами ног; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| - броски с падением; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| - борьба лежа- (в партере); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| - техника удержаний; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| - техника удушающих приемов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника болевых воздействий; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия и контрприемы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Тактическая и психологическая подготовка:** |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |  | **2** |
| - проведение учебных поединков, в том числе с тактическими заданиями. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| **Продолжительность занятия (час.)** | | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **28** |
| **Объем тренировочной работы (мин.)** | | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **90** | **х** |