


Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«УОР №1 (колледж)»

С.В. Степанов
(подпись)
от 31.03.2023 № 04-45/69

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

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 года № 1074)

Срок реализации Программы:
4 года (2023-2026 гг.)

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	6
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3	Виды (формы) обучения.....	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7	План инструкторской и судейской практики.....	18
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	21
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	21
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	22
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	23
IV	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	35
V	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	48
VI	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	51
VII	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	52

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки во виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022г. №1074 (далее – ФССП).

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

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

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

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

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

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

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

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

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю

весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
ката	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

1.1. ЦЕЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного

процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

2.3.Виды (формы) обучения

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Под основными формами организации учебно – тренировочного процесса в «УОР №1», в целях данных Методических рекомендаций понимаются:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом требований ФССП;
индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 дней		

Объем соревновательной деятельности

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Виды спортивных соревнований	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	3	3
Отборочные	2	2	2	1
Основные	1	1	1	1
Состязания	10	15	18	18

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

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

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

Иные виды (формы) обучения

Спортивная подготовка включает несколько частей или видов, которые вместе составляют обучающий процесс:

1. **Физическая** – это работа, направленная на развитие двигательных качеств, повышение выносливости, силы и скорости. То есть – совершенствование физических способностей человека.

2. **Техническая** – изучение техники действий, которые служат средствами тренировки или используются во время соревнований. В процессе обучения атлет не только осваивает навыки, но и совершенствует их.

3. **Психологическая** – психическая или психологическая подготовка, направленная на развитие морально-волевых качеств, целеустремленности, решительности и достижение общей психологической стабильности.

4. **Тактическая** – теоретическое и практическое освоение различных тактических приемов, их вариаций и комбинаций, развитие тактического мастерства, необходимого при осуществлении соревновательной деятельности.

5. **Интегральная** – развитие умения использовать все полученные знания и навыки во время тренировок и состязаний.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)			
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки			
		1.	Физическая подготовка:	116-164	188-204
Общая физическая подготовка	58-82		94-102	224-258	308-400
Специальная физическая подготовка	58-82		94-102	75-86	45-57
2.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	252-352	397-436	384-454	444-598
3.	Психологическая подготовка	7-8	8-10	15-16	16-24
4.	Теоретическая подготовка	8-10	11-12	15-17	18-23
5.	Аттестация	16-20	24-30	24-30	30-40
6.	Соревновательная деятельность	18-30	44-56	62-94	94-144
7.	Инструкторская практика	4-8	10-12	20-25	25-32
8.	Судейская практика	3-6	6-10	11-14	14-18
9.	Восстановительные мероприятия	32-40	42-50	82-100	100-124
10.	Медицинское обследование	4-6	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая Организацией:					
11.	Самоподготовка	52-742	83-93	104-124	124-166
12.	Интегральная подготовка	–	–	–	–
Общее количество часов в год		520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
	Общая физическая подготовка (%)	20-25	17-19	14-18	14-18
	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	20-22	20-25
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-8	8-9	8-10	8-10
	Техническая подготовка (%)	36-41	38-43	41-44	41-46
	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	8-9	8-9	7-8	5-6
	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4	2-+4	2-4
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	4-6	5-10

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В течение года

		различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов	В течение года

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих

спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке

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

План проведения антидопинговых мероприятий ГАПОУ СО «УОР № 1(колледж)»

№	Спортсмены	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Врачи МВЦ
2	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)	По мере необходимости	Врачи МВЦ
3	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом тренерского совета	Врачи МВЦ Тренеры
4	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов УОР № 1	2 раза в год	Врачи МВЦ Тренеры
5	Тренировочный этап	Работа тренеров по	постоянно	Тренеры

	Этап совершенствования спортивного мастерства	антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов		
6	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмены Тренеры
7	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Врачи МВЦ Инструкторы - методисты тренеры
8	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный по антидопинговому обеспечению в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее

имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и

2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Одной из задач является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На учебно-тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 15

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Проведение на этапах спортивной подготовки			Сроки реализации
			УТГ	ССМ	ВСМ	
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	Самостоятельное проведение подготовительной части	●	●	●	В течение года
		Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке	●	●	●	
		Обучение основным техническим элементам и приемам		●	●	

		Составление конспекта занятий			•	
		Подбор упражнений для совершенствования техники		•	•	
		Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	•	•	•	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Составление положения о соревнованиях		•	•	
		Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	•	•	•	
3	Освоение обязанностей судей, секретаря, судьи на линии	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	•	•	•	

• - отметка о возможности проведения задачи плана инструкторской и судейской практики на этапе спортивной подготовки.

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются

педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, кофферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» 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 «настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

Укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Сохранение здоровья

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Различают следующие виды контроля:

– этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

– текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;

– оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная

коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Объем и вид технической программы на учебно - тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер при сдаче контрольно-переводных нормативов. Оценка производится в баллах от 0 до 25.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)» на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 30 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			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	5
			11	10	10
			12	11	15
			13	12	20
			14	13	25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			12	11	5
			13	12	10
			14	13	15
			15	14	20
			16	15	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	5
			+5	+6	10
			+6	+7	15
			+7	+8	20
			+8	+9	25
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
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	5
			9	8	10
			10	9	15
			11	10	20
			12	11	25
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			11	10	5
			12	11	10
			13	12	15
			14	13	20
			15	14	25
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	5
			+5	+6	10
			+6	+7	15
			+7	+8	20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы			
			+8	+9				
			юноши	девушки				
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	5			
			15	14	10			
			16	15	15			
			17	16	20			
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			15	14	5			
			16	15	10			
			17	16	15			
			18	17	20			
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+4	+5	5			
			+5	+6	10			
			+6	+7	15			
			+7	+8	20			
			+8	+9	25			
			№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
						+8	+9	
						юноши	девушки	
			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	5			
			12	11	10			
			13	12	15			
			14	13	20			
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			15	14	5			
			16	15	10			
			17	16	15			
			18	17	20			
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+4	+5	5			
			+5	+6	10			

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
			+6	+7	15
			+7	+8	20
			+8	+9	25
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей — «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек — «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»					
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			10,0	10,6	5
			9,9	10,5	10
			9,8	10,4	15
			9,7	10,3	20
			9,6	10,2	25
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			12	10	5
			13	11	10
			14	12	15
			15	13	20
			16	14	25
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			105	100	5
			110	105	10
			115	110	15
			120	115	20
			125	120	25
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей — «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек — «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»					
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			10,1	10,7	5
			10,0	10,6	10
			9,9	10,5	15
			9,8	10,4	20
			9,7	10,3	25
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			11	10	5
			12	11	10
			13	12	15
			14	13	20
			15	14	25

6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			100	90		5
			105	95		10
			110	100		15
			115	105		20
120	110	25				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки		
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей — «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;						
для девушек — «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»						
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,8	10,4		5
			9,7	10,3		10
			9,6	10,2		15
			9,5	10,1		20
9,4	10,0	25				
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			14	12		5
			15	13		10
			16	14		15
			17	15		20
18	16	25				
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			125	120		5
			130	125		10
			135	130		15
			140	135		20
145	140	25				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки		
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей — «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;						
для девушек — «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»						
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			10,0	10,6		5
			9,9	10,5		10
			9,8	10,4		15
			9,7	10,3		20
9,6	10,2	25				
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			12	11		5
			13	12		10
14	13	15				

			15	14	20
			16	15	25
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			115	105	5
			120	110	10
			125	115	15
			130	120	20
			135	125	25

Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)» на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: первый спортивный разряд, кандидат в мастера спорта.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 30 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) — «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 (женщин) — «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»					
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		
			18	15	5
			19	16	10
			20	17	15
			21	18	20

			22	19	25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			20	16	5
			21	17	10
			22	18	15
			23	19	20
		24	20	25	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	5
			+5	+6	10
			+6	+7	15
			+7	+8	20
		+8	+9	25	
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) — «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) — «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 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»					
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		
			14	12	5
			15	13	10
			16	14	15
			17	15	20
		18	16	25	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			17	15	5
			18	16	10
			19	17	15
			20	18	20
		21	19	25	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	5
			+5	+6	10
			+6	+7	15
			+7	+8	20
		+8	+9	25	
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «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 (женщин) — «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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			9,6	10,2	5

			9,5	10,1	10
			9,4	10,0	15
			9,3	9,9	20
			9,2	9,8	25
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			16	14	5
			17	15	10
			18	16	15
			19	17	20
		20	18	25	
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			170	150	5
			175	155	10
			180	160	15
			185	165	20
		190	170	25	
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) — «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) — «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 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»					
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			9,8	10,4	5
			9,7	10,3	10
			9,6	10,2	15
			9,5	10,1	20
		9,4	10,0	25	
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			14	13	5
			15	14	10
			16	15	15
			17	16	20
		18	17	25	
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			160	145	5
			165	150	10
			170	155	15
			175	160	20
		180	165	25	

Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)» на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: мастер спорта.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 30 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин — «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин — «ката», «весовая категория 40 кг», «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»					
1.1.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		
			-	19	5
			-	20	10
			-	21	15
			-	22	20
	-	23	25		
	Подтягивание из вися на высокой перекладине	не менее			
		9	-	5	
		10	-	10	
		11	-	15	
		12	-	20	
13	-	25			
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее		

	на полу	раз	27	12	5
			28	13	10
			29	14	15
			30	15	20
			31	16	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	5
			+5	+6	10
			+6	+7	15
			+7	+8	20
			+8	+9	25
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин — «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин — «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»)					
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		
			-	15	5
			-	16	10
			-	17	15
			-	18	20
			-	19	25
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		не менее		
			7	-	5
			8	-	10
			9	-	15
			10	-	20
		11	-	25	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			26	19	5
			27	20	10
			28	21	15
			29	22	20
			30	23	25
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	5
			+5	+6	10
			+6	+7	15
			+7	+8	20
			+8	+9	25
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин — «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин — «ката», «весовая категория 40 кг», «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»					
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			9,0	9,6	5
			8,9	9,5	10
			8,8	9,4	15
			8,7	9,3	20
			8,6	9,2	25
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			20	18	5
			21	19	10
			22	20	15
			23	21	20
			24	22	25
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			195	160	5
			200	165	10
			205	170	15
			210	175	20
			215	180	25
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин — «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин — «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»					
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			9,6	10,1	5
			9,5	10,0	10
			9,4	9,9	15
			9,3	9,8	20
			9,2	9,7	25
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			18	16	5
			19	17	10
			20	18	15
			21	19	20
			22	20	25
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			175	150	5
			180	155	10
			185	160	15
			190	165	20
			195	170	25

Контрольно переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (утв. приказом Минспорта России от 24

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа

В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет подготовки значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами групп УТГ свыше 3-х лет подготовки являются: дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты, выносливости, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений. Углубленное совершенствование технико-тактических приемов, игры - атакующих и контратакующих действий. Правил соревнований методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико- тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения соревнований и учебно- тренировочных занятий. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие физической культуры и спорта в России в наши дни. Пути развития детского спорта в стране. Техника настольного тенниса. Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину. Вариативность выполнения ударов - основа технического мастерства. Основные приемы современной атаки - контр-топ-спин. Топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, скорости и силе вращения. Особенности промежуточной игры - умения начинать атаку из "кача". Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой. Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением. Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях. Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений. Правила техники безопасности. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание - калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

Практическая подготовка.

Примерный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах (ТЭ).

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томозэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

СФП в тренировочных группах до трех лет

Развитие скоростно-силовых качеств.	Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

ОФП в тренировочных группах до трех лет

Быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;
Ловкости	челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за

	ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями,
Выносливость	бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;
Силы	подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.
Гибкости	упражнения на мосту, с партнером, без партнера
Спортивные игры для комплексного развития качеств	футбол, баскетбол, волейбол.

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку- гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

СФП тренировочных группах свыше трех лет

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

	выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
Развитие «борцовской» выносливости	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости:	Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.
ОФП в тренировочных группах свыше трех лет	
Быстроты	бег 30 м, 60 м, 100 м,
Выносливости	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкости	- упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет
Силы	- приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг.
Гибкости	упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором;
Спортивные игры	футбол, волейбол, баскетбол, гандбол

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных: травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью (нарушение тренировочных режимов, курение, алкоголь, наркотики), снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико- тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, привлечением спарринг - партнеров. Тренировка технических приемов в затрудненных условиях - с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой. Увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов, судейство соревнований в роли старшего судьи, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты инструкторской практике. Выполнение норматива Кандидата в Мастера спорта.

Теоретическая подготовка.

Организация физической культурой и спортом (в частности, дзюдо) за рубежом. Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по дзюдо. Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно- спортивной работы в РФ. Общественные и государственные спортивные организации в РФ.

Дзюдо на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии дзюдо. Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники. Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов.

Индивидуальное планирование на предстоящее занятие. Тренировка в домашних условиях. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками. Примерные суточные нормы приема пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики. Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах).

Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания). Сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно-мышечной системы. Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании. Психорегулирующий тренинг.

Практическая подготовка

Примерный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в этапе совершенствование спортивного мастерства (ССМ).

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке

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

СФП

Для развития специальных физических качеств	следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).
Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).	Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности.)	Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута; 2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я серия – борьба лежа – 1 минута; 7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я серия – борьба лежа -1 минута; 9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я серия –21 борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я серия –борьба в стойке – 2 минуты.

ОФП

Быстроты	бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.
Силовая выносливость	подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
Выносливость	бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкости	сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;
Гибкости	- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
Силы	приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.
Спортивные игры	футбол, баскетбол, гандбол, волейбол

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)	<p>) Круговая тренировка:</p> <p>1 круг, в каждой станции выполнить уп- ражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.</p> <p>1- я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;</p> <p>2- 2-я станция - бег по татами 100 м;</p> <p>3- 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;</p> <p>4- 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;</p> <p>5- 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;</p> <p>6- 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;</p> <p>7- 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;</p> <p>8- 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;</p> <p>9- 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;</p> <p>10- 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p>
Силовые возможности (работа максимальной мощности)	<p>Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут,</p> <p>1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);</p> <p>2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;</p> <p>3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках;</p> <p>4-я станция - подтягивание на перекладине;</p> <p>5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;</p> <p>6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;</p> <p>7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.</p>
Выносливость (работа большой мощности)	<p>Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.</p> <p>1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;</p> <p>2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;</p> <p>3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты;</p> <p>4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;</p> <p>5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;</p> <p>7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;</p> <p>8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;</p> <p>9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;</p> <p>10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;</p> <p>11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;</p> <p>13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты;</p> <p>15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.</p>

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Отбор из числа обучающихся игроков, способных добиться высших спортивных достижений. Воспитание у молодежи гражданственности и патриотизма. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма. Совершенствование всего арсенала технико-тактических приемов.

Дальнейшая индивидуализация тренировочного процесса и его планирования с учетом особенностей технико-тактического мастерства, уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, психофизиологических особенностей личности. Выполнение контрольных нормативов к конкретному соревнованию. Достижение результата, предусмотренного индивидуальным планом подготовки.

Наряду с групповыми планами для каждого спортсмена групп высшего спортивного мастерства составляются индивидуальные планы подготовки, учитывая индивидуальные особенности физической, технико-тактической и соревновательной подготовки.

Теоретическая подготовка

Повторение материала этапа спортивного совершенствования.

Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Результаты главных российских соревнований.

Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

Практическая подготовка

Примерный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоз-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

СФП

Для развития специальных физических качеств	следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).
Воспитание скоростно-силовой	Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить

Выносливости (работа субмаксимальной мощности).	<p>максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;</p> <p>3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;</p> <p>5-я серия - имитация броска через грудь.</p> <p>Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).</p> <p>1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе,</p> <p>2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе,</p> <p>3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном,</p> <p>4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном</p>
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности.)	<p>Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута;</p> <p>2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне);</p> <p>3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты;</p> <p>4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута;</p> <p>5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты;</p> <p>6-я серия – борьба лежа – 1 минута;</p> <p>7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;</p> <p>8-я серия – борьба лежа -1 минута;</p> <p>9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;</p> <p>10-я серия –21 борьба лежа по заданию – 1 минута;</p> <p>11-я серия –борьба в стойке – 2 минуты.</p>
ОФП	
Быстроты	<p>бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.</p>
Силовая выносливость	<p>подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;</p>
Выносливость	<p>бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой</p>
Ловкости	<p>сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;</p>
Гибкости	<p>- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание</p>
Силы	<p>приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.</p>
Спортивные игры	<p>футбол, баскетбол, гандбол, волейбол</p>
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)	<p>) Круговая тренировка:</p> <p>1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.</p> <p>1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках);</p> <p>2-я станция - бег по татами 100 м;</p> <p>3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;</p> <p>4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;</p> <p>5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;</p> <p>6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;</p> <p>7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;</p> <p>8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;</p> <p>9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания</p>

	<p>локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10- 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p>
Силовые возможности (работа максимальной мощности)	<p>Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.</p>
Выносливость (работа большой мощности)	<p>Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.</p>

Учебно-тематический план

Темы теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся

обучающихся			к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация

		активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Материально-техническое обеспечение

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для кроссфита	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Листы татами для дзюдо	штук	72
10.	Манекены тренировочные (разных весов)	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для гиперэкстензии	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник (перекладина для подтягивания)	штук	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2

24.	Тренажер – велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга олимпийская тяжелоатлетическая с комплектом дисков (250 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

				Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое (Дзюдога : куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	–	–	–	–
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований (Дзюдога : куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	–	–	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо белое (Дзюдога : куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	–	–	–	–
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований (Дзюдога : куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	–	–	1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	комплект	на занимающегося	–	–	–	–	1	1
6.	Костюм спортивный	комплект	на занимающегося	–	–	–	–	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	комплект	на занимающегося	–	–	–	–	1	1
8.	Кроссовки	пар	на занимающегося	–	–	–	–	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на занимающегося	–	–	–	–	1	2

10	Пояс дзюдо	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
11	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
12	Тапки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
13	Тейп спортивный	упаковок	на занимающегося	-	-	-	-	3	1
14	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	-	-	3	1
15	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
16	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / СВ. Ерегина [и др.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д. Свищев [и др.], - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.
3. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005. – 95 с.
4. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.
5. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. –СПб.:Изд-во С.-Петербургского университета, 1993. -180 с.: ил.
6. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с англ.М.Новыша. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил.
7. Табаков СЕ. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий [Текст]: Монография / СЕ. Табаков, А.А. Шахов. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 134 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста [Текст]: Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996. - 108 с.
9. Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений. –Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2008. -128 с.
10. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: Физкультураи спорт, 1979. – 128 с.

ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УОР№1 (колледж) по настольному теннису формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации настольного тенниса, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области.