

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ И НЕПРЕРЫВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ»)

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по направлению «Спорт»

 П.А. Богатырев
протокол Экспертного совета
№ 16 от «04» февраля 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

 О.Г. Кондратьева
приказ № 20-у/91/2022
от «16» марта 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Категория обучающихся: 10-17 лет

Объем: 72 часа

Форма обучения: очная

г. Иркутск, 2022

Дополнительная общеразвивающая программа рассмотрена на заседании Экспертного совета
протокол от «04» февраля 2022 г. № 1/С

Разработчики программы:

Марютина Е.В., заведующий отделением спортивной подготовки ОГПОУТ УОР

Степанов А.А., тренер первой квалификационной категории по дзюдо, МС по дзюдо

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

–Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
–Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

–Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;

–Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 N 60590);

–Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;

–Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);

–Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Устав института;

–Положение о разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ.

1.2. Актуальность программы.

Дзюдо – японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы.

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки дзюдоистов определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо – улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Д. Кано (основатель дзюдо) считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои

спортивные дисциплины – составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

1.3. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.4. Адресат программы: к освоению программы допускаются обучающиеся по общеобразовательным программам в возрасте от 10 до 17 лет, прошедшие отбор. Отбор проводится на основе результатов выступления на мероприятиях Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Иркутской области на 2021 год, утвержденного распоряжением министерства спорта Иркутской области.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

Целью программы является: усовершенствование технико-тактических навыков спортсменов, подготовка к соревнованиям по дзюдо.

Для решения поставленной цели необходимо решение воспитательных и образовательных задач:

- усовершенствование выполнения техники бросков через спину с разных захватов и с разных направлений;
- усовершенствование выполнения подготовительных действий к броску через спину;
- улучшение навыка правильного выбора захвата для приема бросков через спину;
- повышение скоростной и специальной выносливости, повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил и тактики на соревнованиях, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- овладение методами определения уровня физического развития дзюдоиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- знания, умения и навыки по виду спорта «Дзюдо»;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение навыками выполнения техники бросков через спину с разных захватов и с разных направлений;
- знание особенностей функционирования организма;
- знание основ личной гигиены;
- знание основ здорового образа жизни и закаливания организма;
- умение быть активным участником тренировочного процесса;
- умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи.

Личностные результаты:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержка, мужество;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- чувство уверенности в себе, вера в свои возможности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- понимать своё продвижение в овладении содержанием курса;
- замечать и исправлять свои ошибки.

Познавательные:

- понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
- анализировать свои ошибки, делать выводы;
- находить рациональное решение поставленной задачи.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге при выполнении заданий;
- осуществлять взаимопроверку.

1.6. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 72 часа и предполагает овладение материалом в течение 14 дней. Данное количество часов определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

1.7. Форма обучения очная.

1.8. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала. В качестве диагностического инструментария используются:

- тестирование;
- контрольные срезы (зачёты);
- соревнования, конкурсы.

1.9. Режим занятий – реализация программы проходит в течение 14 дней в очной форме в рамках профильной смены. Занятия проводятся не более 6 часов в день (45 минут) с перерывом между занятиями 10-15 мин.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности.

Содержание программы реализуется через групповые тренировочные занятия (с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся); создание на занятиях проблемных ситуаций, ситуации оценки и прогнозирования действий человека в различных ситуациях.

Практическая направленность курса осуществляется через соревнования.

Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров учащихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

1.11. Форма итоговой аттестации – сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта. Проводится в соревновательной обстановке в конце соответствующего этапа обучения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план по очной форме обучения.

№	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	всего часов	Аудиторная нагрузка		Промежуточная аттестация
			теоретические занятия	практические занятия*	форма
I	Раздел 1. Теоретическая подготовка	11	11		Тестирование
1.1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Техника работы со спортивным инвентарем и	1	1	-	Беседа

	оборудованием.				
1.2.	Основы знаний по виду спорта «Дзюдо»	5	5	-	Беседа
1.3	Медико-биологическое обеспечение в спорте	5	5	-	Беседа
II	Раздел 2. Практическая подготовка	60		60	Соревнования
2.1	Технико-тактическая подготовка; ОФП; СФП	50	-	50	Демонстрация упражнений/зачет
2.2	Контрольные мероприятия	10	-	10	Контрольное тестирование (нормативы)
Итоговая аттестация		1		1	Соревнования
Итого:		72	11	61	

* Практические занятия могут проводиться по подгруппам не менее 15 человек

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы предусмотрена очная форма обучения.

3.2. Срок освоения ДОП составляет 14 дней.

3.3. Календарные сроки реализации ДОП устанавливаются институтом на основании плана-графика.

Наименование разделов, дисциплин, модулей и тем	Всего часов	День													
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
		количество часов													
Введение. Инструктаж по технике безопасности. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1													
Основы знаний виду спорта «Дзюдо»	5			1		1		1		1		1			
Медико-биологическое обеспечение в спорте	5				1		1		1		1		1		
Технико-тактическая подготовка; ОФП; СФП	50		5		5	5	5	5	5	5	5	5	5		
Контрольные мероприятия	10			5										5	
Итоговая аттестация	1														1
Всего		1	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
ИТОГО		72													

4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование, содержание раздела, дисциплины (практические, теоретические занятия)	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	11
Введение. Инструктаж по технике безопасности. Техника работы со спортивным	1

инвентарем и оборудованием.	
Основы знаний по виду спорта «Дзюдо»	5
Медико-биологическое обеспечение в спорте	5
Раздел 2. Практическая подготовка	60
Технико-тактическая подготовка; ОФП; СФП	50
Контрольные мероприятия	10
Итоговая аттестация	1
Итого	72

В программе для каждой категории спортсменов поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки дзюдоистов высокого класса.

Процесс подготовки спортсменов по избранному виду спорта в рамках программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой.

В рамках программы предусматривается тренировочные и теоретические занятия.

Тренировочные занятия

Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мочеполовой систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вращивание организма в новый режим деятельности.

Заклочительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки, необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Организационные формы проведения занятий:

Групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

Индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Примерная схема тренировочного занятия для групп спортивной специализации

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4–5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4–5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5–6	
Основная часть 105 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20–22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2–3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса	15–17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно–тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты	13	
	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5–6	•
Заключительная часть 10 минут	Подведение итогов, разбор тренировки	4–5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Примерная схема тренировочного занятия для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4–5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4–5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5–6	

Основная часть 105 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	20–22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2–3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса	15–17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты	13	
Заклю- читель- ная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5–6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4–5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и имеющие письменное разрешение родителей (для учащихся до 17 лет).

Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°

На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

Необходимо строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимого интервала и дистанций между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра

При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и само-страховки. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

Спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой дзюдоиста следует понимать педагогический процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3–5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20–40 минут в зависимости от тематики. Для дзюдоистов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2.	Краткий обзор развития дзюдо	История создания дзюдо. Сведения о развитии дзюдо в России. Лучшие спортсмены. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.
4.	Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена. Рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля.
6.	Основы техники и тактики	Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.

7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. СФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки
9.	Психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
10.	Правила соревнований	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо – это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники – совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники – наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники – отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Требования к технике дзюдо

Результативность – характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность – соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность – определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность – предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность – рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки). Для полноты представлений о техническом арсенале дзюдо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кодокан».

Общая и специальная физическая подготовка

СФП в тренировочных группах до 2 лет обучения	
Поединки для развития силы	на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты	в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
Поединки для развития выносливости	в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, ¹⁹ изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
Поединки для развития ловкости	поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

ОФП в тренировочных группах до двух лет обучения

Посредством гимнастики

быстроты	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места
ловкости	челночный бег 3х10 м.
выносливости	– бег 400 м, кросс – 2–3 км.
силы	подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2–3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
выносливости	сгибание рук в упоре лежа
быстроты	22 –подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
ловкости	стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, ползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
гибкости	упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Посредством тяжёлой атлетики

Силы	поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг
Быстроты	
Спортивная борьба	
Гибкости и быстроты	забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
Ловкости	партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину.
Силы	партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, ползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).
Спортивные игры.	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол

СФП в тренировочных группах свыше двух лет обучения

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 свыше двух лет обучения	
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, рондад. 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 брусьях, 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.

СФП тренировочных группах свыше двух лет обучения:	
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	В стандартной ситуации (или при передвижении противника)

выносливости	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 двух лет обучения	
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 гирями весом 16 кг, 32 кг.
Гибкости	упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором;
Спортивные игры	футбол, волейбол, баскетбол, гандбол

СФП в тренировочных группах четвертого и пятого года обучения	
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 максимальной 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 охватом, 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 в тренировочных группах четвертого и пятого года обучения:	
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 брусьях, 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 максимальной мощности)	) Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция – бег по татами 100 м; 3-я станция – броски партнера через спину 10 раз;

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов: изучить общие положения тактики дзюдо; освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях; создать целостное представление о тактике противоборства; сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов – это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов:

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами;
- с форой («обусловленным преимуществом для соперника»);
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо включают упражнение на решительность, настойчивость, выдержку, смелость.

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо включают упражнения на развитие трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности.

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

Взаимопомощь: поддержка, страхование партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

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

Медико-восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1. Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии

и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2. Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3. К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

– душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36–38° и продолжительности 12–15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23–28° и продолжительности 2–3 мин;

– бани 1–2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80–90°, 2–3 захода по 5–7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэризации, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

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

Антидопинговые мероприятия

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы на базе кампуса:

- здание столовой, актовый зал;
- здание столовой, пресс-центр;
- корпус 1, кабинет № 25;
- корпус 4, кабинет № 30;
- корпус 4, тренажерный зал;
- спортивные площадки, территория кампуса.

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь ОЦ Персей (Приложение 1).

Специализированное оборудование, предоставляемое спортивными федерациями, учреждениями дополнительного образования, учреждениями физической культуры и спорта Иркутской области (Приложение 2).

5.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21.08.2017 г. № 767;

Основные и дополнительные источники:

1. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – Москва: Советский спорт, 2003.
2. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. – М., 2001.
3. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
4. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
6. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И. Мишин. – М.: АСТ Астрель, 2003.
7. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Кришук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003.
8. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
9. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е. Табакова. – изд.5–е, – М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. – М.: ГЦОЛИФК, 1996.
11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. – М.: ГЦОЛИФК, 1996.

12. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. – изд.5-е, – М.: Физкультура и спорт, 2002.

13. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

Перечень ресурсов информационно–телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.judo.ru – Федерация дзюдо России
3. www.rusada.ru – Российское антидопинговое агентство
4. www.wada-ama.org – Всемирное антидопинговое агентство
5. www.roc.rum – Олимпийский комитет России
6. www.olympic.org – Международный олимпийский комитет
7. www.bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации

5.3. Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими образование, соответствующее направленности программы.

5.4. Организация образовательного процесса

Каждый обучающийся имеет рабочее место с доступом к сети Интернет (при необходимости), к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, электронной библиотеке «Библиоклуб».

Программа обеспечивается учебно-методическим комплексом и материалами по всем дисциплинам, разделам (модулям).

Каждый обучающийся обеспечен не менее чем одним учебным печатным и/или электронным изданием по каждой дисциплине (модулю) (включая электронные базы периодических изданий).

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции и практические занятия, игры, соревнования и др.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Текущая оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в форме тестирования (выполнения нормативов не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта).

6.2. Освоение ДОП заканчивается итоговой аттестацией обучающихся. Лица, успешно освоившие ДОП и прошедшие итоговую аттестацию, получают сертификат.

6.3. В соответствии с учебным планом итоговая аттестация по программе «Дзюдо» осуществляется в соревновательной обстановке в конце соответствующего этапа обучения. Предусмотрена сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Контрольные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы Т(СС), ССМ, ВСМ

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Тренировочный этап (спортивной специализации)		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин	
	Весовая категория 26 кг, Весовая категория 30 кг, Весовая категория 34 кг,	Весовая категория 24 кг, Весовая категория 28 кг, Весовая категория 32 кг,

	Весовая категория 38 кг, Весовая категория 42 кг, Весовая категория 46 кг, Весовая категория 50 кг	Весовая категория 36 кг, Весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин	
	Весовая категория 55 кг, Весовая категория 55+ кг, Весовая категория 60 кг, Весовая категория 66 кг, Весовая категория 73 кг	Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг, Весовая категория 52 кг, Весовая категория 52+ кг, Весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин	
	Весовая категория 73+ кг, Весовая категория 81 кг, Весовая категория 90 кг, Весовая категория 90+ кг, Весовая категория 100 кг, Весовая категория 100+ 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
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	

	(касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин	
	Весовая категория 46 кг, Весовая категория 50 кг, Весовая категория 55 кг, Весовая категория 60 кг	Весовая категория 40 кг, Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин	
	Весовая категория 66 кг, Весовая категория 73 кг, Весовая категория 81 кг	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)