

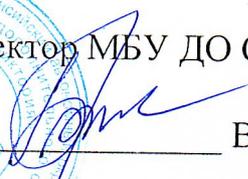
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Виктория»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета

Протокол № 3 от «24» 01.2023г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ «Виктория»

  
В.В. Бродовиков



Приказ от «28» 04.2023 № бу-03-128/3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «ДЗЮДО»**

Срок реализации программы – 5 лет

**Составители:**

Карзакова Оксана Георгиевна, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по дзюдо

Антонова Раушания Халимовна, старший инструктор-методист ФСО

Сургут, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....</b>   | <b>4</b>  |
| 1.1. Название программы.....   | 4         |
| 1.2. Цели и задачи программы.....  | 4         |
| <b>2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....</b>  | <b>4</b>  |
| 2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....  | 4         |
| 2.2. Объем программы.....  | 5         |
| 2.3. Виды (формы) обучения по программе.....   | 5         |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....  | 5         |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы.....   | 7         |
| 2.6. План антидопинговых мероприятий.....  | 7         |
| 2.7. План инструкторской и судейской практики.....   | 7         |
| 2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....  | 8         |
| <b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....</b>   | <b>10</b> |
| 3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....   | 10        |
| 3.2. Оценка результатов освоения программы.....  | 12        |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку..... | 13        |
| <b>4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>   | <b>14</b> |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки .....   | 14        |
| 4.2. Учебно-тематический план .....  | 49        |
| <b>5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....</b>   | <b>49</b> |
| <b>6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>  | <b>51</b> |
| 6.1. Материально-технические условия.....  | 51        |
| 6.2. Кадровые условия.....   | 52        |
| 6.3. Информационно-методические условия.....   | 53        |
| <b>Приложения.....</b>   | <b>55</b> |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Каном.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия дзюдо предъявляют к спортсменам специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

## **I. Общие положения**

### **1.1. Название программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «ката», «дзю-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее «ката»), «весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г. № 1074 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

1.2. Целью 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 определение содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении личностного, социального и познавательного развития обучающихся, в формировании у обучающихся здорового образа жизни и потребностей к регулярным занятиям физической культурой.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа).

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 г., регистрационный № 71655).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к Программе).

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

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к Программе);

спортивные соревнования (приложение № 4 к Программе);

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к Программе).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и

сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 6 к Примерной программе).

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложении № 7 к программе).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и

соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

*Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения)* - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам

следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

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

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

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

### **III. Система контроля и нормативные требования к результатам программы**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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 «дзюдо»;

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 спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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

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 выполнить 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «дзюдо» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение № 8 к ФССП).

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» (приложение № 9 к ФССП).

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» (приложение № 10 к ФССП).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» (приложение № 11 к ФССП).

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

### Этап начальной подготовки (4 года)

#### *Технико-тактическая подготовка*

#### 1.1. Основы техники

##### *Стоя*

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами, подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника, Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

#### 1. РЭЙ(REI)-ПРИВЕТСТВИЕ(ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) -Приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei) -Приветствие на коленях

#### 2. ОБИ(ОВИ)-ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

#### 3. ШИСЕЙ(SHISEI)-СТОЙКИ

#### 4. ШИНТАЙ(SHINTAI)-ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) -Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) -Передвижение приставными шагами

-вперед-назад

-влево-вправо

-по диагонали

#### 5. ТАЙ-САБАКИ(TAI-SABAKI) – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

-на 90 шагом вперед

-на 90 шагом назад

-на 180 с крестным шагом (одна вперед, другая назад по диагонали)

- на 180 с крестным шагом (одна назад, другая вперед по диагонали)

- на 180 круговым шагом

#### 6.КУМИ-КАТА(KUMI-KATA) -ЗАХВАТЫ

Основной захват-рукав-отворот

#### 7.КУДЗУШИ(KUZUSHI)-ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши (Maе-kuzushi) -Вперед

Уширо-кудзуши (Ushiro-kuzushi) -Назад

Миги-кудзуши (Migi-kuzushi) -Вправо

Хидари-кудзуши (Hidari-kuzushi) -Влево

Маэ-миги-кудзуши (Maе-migi-kuzushi) -Вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши (Maе-hidari-kuzushi) -Вперед-влево

Уширо-миги-кудзуши (Ushiro-migi-kuzushi) -Назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши (Ushiro-hidari-kuzushi) -Назад-влево

#### 8.УКЭМИ(УКЕМИ)-ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо)-укэми(Yoko(Sokuho)-ukemi) -На боку

Уширо (Кохо)-укэми (Ushiro(Koho)-ukemi) -На спину

Маэ(Дзэнпо)-укэми (Maе(Zenpo)-ukemi) -На живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми(Zenpo-tenkai-ukemi) -Кувырком

#### НАГЭ-ВАДЗА(NAGE-WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ

1. Дэ-аши-барай (De-ashi-barai) -Боковая подсечка под выставленную ногу

2. Хидза-гурума (Hiza-guruma) -Подсечка в колено под выставленную ногу

3. Сасаэ-цурикоми-аши (Sasae-tsurikomi-ashi) - Передняя подсечка под выставленную ногу

4.Учи-гоши (Uki-goshi) - Бросок скручиванием вокруг бедра

5. О-сото-гари (O-soto-gari) -Отхват

6.О-гоши (O-goshi) -Бросок через бедро подбивом

7.О-учи-гари (O-uchi-gari) -Зацеп изнутри голенью

8.Сэои-нагэ (Seoi-nage) -Бросок через спину с захватом руки на плечо

#### КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ-WAZA) ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

1.Хон-кеса-гатамэ (Hon-kesa-gatame) -Удержание сбоку

2.Ката-гатамэ (Kata-gatame) -Удержание с фиксацией плеча головой

3.Еко-шихо-гатамэ (Yoko-shiho-gatame) -Удержание поперек

4.Ками-шихо-гатамэ (Kami-shiho-gatame) -Удержание со стороны головы

5.Татэ-шихо-гатамэ (Tate-shiho-gatame) -Удержание верхом

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### НАГЭ-ВАДЗА(NAGE-WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ

1.О-сото-отоши(O-soto-otoshi) -Задняя подножка

2.О-сото-гаэши(O-soto-gaeshi) -Контрприем от отхвата или задней подножки

3.О-учи-гаэши(O-ushi-gaeshi) -Контрприем от зацепа изнутри голенью

#### *4. Моротэ-сэой-наге (Morote-seoi-nage) - Бросок через спину(плечо) с захватом рукава и отворота*

##### 1.2. Основы тактики

###### *Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых*

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

###### *Тактика ведения поединка:*

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;

###### *Тактика участия в соревнованиях*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **2. Физическая подготовка**

### 2.1. Общая физическая подготовка

#### *Упражнения для развития общих физических качеств*

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

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

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

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3x10 м; гимнастика-кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания в захваты.

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

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

#### *Подвижные игры*

#### **«Рыболовная верша»**

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

*Примечание:* избегать грубых приемов.

#### **«Борьба с поясами»**

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

*Примечания:*

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно могут участвовать больше 4 человек.

**«Борьба с использованием поясов»**

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

*Примечания:*

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

**«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»**

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

### **«Чертов мост»**

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

### **«Преграды»**

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

#### *Примечания:*

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

### **«Ушастый тюлень»**

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на

противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч и т.д. до последнего игрока.

### **«Эстафета - игра в классики»**

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру Сыграть еще раз, но на другой ноге.

### **«Эстафета с мячом»**

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

*Примечание:* если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

### **«Игра с мячом в центре круга»**

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

### **«Мяч в корзине»**

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска на определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

### **«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»**

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

### **«Игра в волейбол набивным мячом»**

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м x 6 м с нейтральной зоной — 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса, и передача на сторону противника); выигрывается очко если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

## 2.2. Специальная физическая подготовка

*Упражнения для развития специальных физических качеств*

*Силы:* выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

*Быстроты:* проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

*Выносливости:* проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

*Гибкости:* проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Ловкости:* выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

## 3. Психологическая подготовка

### 3.1. Волевая подготовка

*Упражнения для развития волевых качеств по средствам дзюдо*

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

*Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности*

*Выдержки:* преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

### 3.2. Нравственная подготовка

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо*

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

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

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

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности*

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированности:* не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### 4. Теоретическая подготовка

*Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий*

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой

спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

#### *Этикет в дзюдо*

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

#### *История дзюдо*

История возникновения дзюдо в Японии. Первый чемпионат РФ.

#### *Запрещенные приемы в дзюдо*

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загиб руки за спину болевые приемы на кисть.

#### *Правила дзюдо*

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

#### *Строение тела*

Костная система: функции скелета - опорная, защитная двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц.

### **5. Соревновательная подготовка**

Провести 8-12 контрольных поединков.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 лет)**

##### ***1. Техничко-тактическая подготовка***

1.1. Техника

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия (кузуши)* - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад – влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи изнутри, одной руки двумя, руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

*Положения противника:* с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

*Усилия противника:* напор, тяга. *Усилия дзюдоиста, проводящего бросок:* влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

### *НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ*

1. Ко-сото-гари (Ko-soto-gari)- Задняя подсечка

2. Ко-учи-гари( Ko-uchi-gari)- Подсечка изнутри
3. Коши-гурума( Koshi-guruma)- Бросок через бедро захватом шеи
4. Цурикоми-гоши( Tsurikomi-goshi)-Бросок через бедро с захватом отворота
5. Окури-аши-барай( Okuri-ashi-barai)-Боковая подсечка в темп шагов
6. Тай-отоши( Tai-otoshi)-Передняя подножка
7. Харай-гоши( Harai-goshi)-Подхват бедром (под две ноги)
8. Учи-мата( Uchi-mata)-Подхват изнутри (под одну ногу)
9. Ко-сото-гаке ( Ko-soto-gake) - Зацеп снаружи голенью
10. Цури-гоши (Tsurigoshi) - Бросок через бедро захватом за пояс
11. Еко-отоши (Yoko-otoshi) - Боковая подножка на пятке (седом)
12. Аши-гурума (Ashi-guruma) - Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
13. Ханэ-гоши ( Hane-goshi) - Подсад бедром и голенью изнутри
14. Харай-цурикоми-аши ( Harai-tsurikomi-ashi) - Передняя подсечка под отставленную ногу
15. Тамозэ-нагэ (Tomoe-nage) - Бросок через голову упором стопы в живот
16. Ката-гурума ( Kata-guruma) – Бросок через плечи «мельница»

*КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ-WAZA) ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ*

1. Кузурэ-кэса-гатамэ (Kuzure-kesa-gatame)-Удержание сбоку захватом из-под руки
2. Макура-кэса-гатамэ(Макура-kesa-gatame)- Удержание сбоку захватом своей ноги
3. Уширо-кэса-гатамэ (Ushiro-kesa-gatame)- Обратное удержание сбоку
4. Кузурэ-ками-шихо-гатамэ(Кузуре-kami-shiho-gatame) Удержание со стороны головы с захватом руки
5. Кузурэ-еко-шихо-гатамэ (Kuzure-yoko-shiho-gatame) Удержание поперек захватом руки
6. Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ (Kuzure-tate-shiho-gatame) Удержание верхом захватом руки
7. Ката-джуджи-джимэ (Kata-juji-jime) – Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

8. Гяку-джиджу-джимэ (Gyaku-juji-jime) – Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
9. Нами-джуджу-джимэ (Nami-juji-jime) – Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
10. Хадака-джимэ (Hadaka-jime) – Удушение сзади плечом и предплечьем
11. Окури-эри-джимэ (Okuri-eri-jime) – Удушение сзади двумя отворотами
12. Ката-ха-джимэ (Kata-ha-jime) – Удушение сзади отворотом выключая руку
13. Удэ-гарами (Ude-garami) - Узел локтя
14. Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (Ude-hishigi-juji-gatame) - Рычаг локтя захватом руки между ног.

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные-равновероятные для атаки. Учикоми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Учебно-тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушении, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники. Борьба за захват.

#### *НАГЭ-ВАДЗА(NAGE-WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ*

1. Суми-гаэши (Sumi-gaeshi) - Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
2. Тани-отоши (Tani-otoshi) – Задняя подножка на пятке (седом)
3. Ханэ-макикоми (Hane-makikomi) – Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
4. Сукуй-нагэ (Sukui-nage) – Обратный переворот с подсадом бедром
5. Уцури-гоши (Utsuri-goshi) – Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

6. О-гурума (O-guruma) – Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
7. Сото-макикоми (Soto-makikomi) – Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
8. Уки-отоши (Uki-otoshi) – Бросок выведением из равновесия вперед
9. О-сото-гурума (O-soto-guruma) - Отхват под две ноги
10. Уки-вадза (Uki-waza) – Передняя подножка на пятке (седом)
11. Еко-вакарэ (Yoko-wakare) - Подножка через туловище вращением
12. Еко-гурума (Yoko-guruma) - Бросок через грудь вращением (седом)
13. Уширо-гоши (Ushiro-goshi) - Подсад опрокидыванием от броска через бедро
14. Ура-наге (Ura-nage) - Бросок через грудь прогибом
15. Суми-отоши (Sumi-otoshi) – Бросок выведением из равновесия назад
16. Еко-гакэ (Yoko-gake) - Боковая подсечка с падением

*КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ-WAZA) ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ*

1. Удэ-хишиги-ваки-гатамэ (Ude-hishigi-waki-gatame) - Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
2. Удэ-хишиги-хара-гатамэ (Ude-hishigi-hara-gatame) - Рычаг локтя внутрь через живот
3. Удэ-хишиги-хидза-гатамэ (Ude-hishigi-hiza-gatame) - Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
4. Удэ-хишиги-удэ-гатамэ(Ude-hishigi-ude-gatame) - Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
5. Удэ-хишиги-аши-гатамэ (Ude-hishigi-ashi-gatame) - Рычаг локтя внутрь ногой
6. Цуккоми-джимэ (Tsukkomi-jimi) - Удушение спереди двумя отворотами
7. Кататэ-джимэ (Katate-jime) - Удушение спереди предплечьем
8. Санкаку-джимэ (Sankaku-jimi) - Удушение захватом головы и руки ногами
9. Удэ-хишиги-тэ-гатамэ (Ude-hishigi-gatame) – Рычаг локтя через предплечье в стойке
10. Удэ-хишиги-удэ-гатамэ (Ude-hishigi-ude-gatame) – Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

11. Томоэ-джимэ (Томое-јімі) – Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

## 1.2. Тактика

### *Тактика проведения технико-тактических действий*

Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях.

Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

*Однонаправленные комбинации* - передняя подножка - подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка - бросок через бедро. Подхват - подхват изнутри. Зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка - бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри – бросок с обратным захватом ног, отхват – бросок через грудь, подсад бедром сзади –

бросок через грудь, бросок через спину – боковой переворот, подсад голенью спереди – бросок через голову, подсечка изнутри – зацеп изнутри.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват. Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи - бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Бросок через бедро – бросок через грудь, зацеп снаружи – бросок через спину, бросок через плечи – бросок через спину, подсечка изнутри – передняя подножка, подсечка изнутри – бросок через плечи.

#### *Тактика ведения поединка*

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос) ;
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-

тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка в краю татами.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчики, правостойчики, темповики). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

#### *Тактика участия в соревнованиях*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости бег 400 м, кросс - 2-3 км.

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

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

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

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине бедра, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

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

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

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

## 2.2. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу подхвата - хараи-гоши - удар пяткой по лежащему; отхвата - о-сото-гари - удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - хараи-гоши - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

*Упражнения для развития мышц шеи*

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

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

*Поединки для развития выносливости:* в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты,

стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

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

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

*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 серии, 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.

## 2.1. Общая физическая подготовка

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа

на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

*Спортивная борьба:* для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг., упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

*Спортивные игры:* футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

*Лыжные гонки:* для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

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

*Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)*

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на согнутых руках; 2-я станция – бег по татами 100м; 3-я станция – броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров; 6-я станция – полуприседы с партнером на плечах – 10 раз; 7-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз; 8-я станция – поднимание партнера, стоящего на

четвереньках до уровня груди – 10 раз; 9-я станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя – 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м).

*Силовые возможности (работа максимальной мощности)*

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами – 5 минут. 1-я станция – рывок штанги 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: 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 за выполнение удержаний – 3 минуты; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 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.

*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 минут.

#### *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.

### **3. Психологическая подготовка**

#### **3.1. Волевая подготовка**

##### *Упражнения для воспитания волевых качеств*

*Смелости:* броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах.

Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

*Настойчивости:* выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться

успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником; в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

*Решительности:* режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление

*Инициативности:* самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

*Для развития находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

### 3.2. Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности

перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

#### **4. Теоретическая подготовка**

##### *Основы тренировки дзюдоиста*

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

##### *Организация и содержание занятий*

Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

##### *Планирование подготовки*

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Составление индивидуального плана подготовки. Определение целиподготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонамподготовки – технической, тактической, физической, психологической.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

##### *Контроль и учет подготовки*

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный, текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

##### *Развитие и состояние дзюдо*

Сведения о развитии дзюдо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в

правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

#### *Прогнозирование спортивных результатов*

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

#### *Правила соревнований по дзюдо*

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций; метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

#### *Отбор в сборные команды*

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

#### *Анализ участия в соревнованиях*

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

### **5. Инструкторская и судейская практика**

#### 5.1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

#### 5.2. Судейская практика

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Прохождение судейского семинара.

### **6. Соревновательная подготовка**

Провести:

- 85 тренировочных поединков
- 40 контрольных поединков
- 40 основных поединков.

### ***7. Восстановительные средства и мероприятия***

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег.

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)**

### ***1. Техничко-тактическая подготовка***

#### **1.1. Техника**

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих, контратакующих и защитных действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

#### **1.2. Тактика**

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

## **2. Физическая подготовка**

### 2.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

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

### 2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

## **3. Психологическая подготовка**

### 3.1. Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма» «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

### 3.2. Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения –

содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

#### **4. Теоретическая подготовка**

##### 4.1. Теория и методика освоения дзюдо

###### *Возрастные периоды подготовки дзюдоистов*

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

###### *Динамика формирования спортивного мастерства*

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

###### *Планирование спортивной подготовки*

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

###### *Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста*

Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

###### *Моделирование соревновательной деятельности*

Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

### *Методика обучения*

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям, и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

## **5. Инструкторская и судейская практика**

### 5.1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

### 5.2. Судейская практика

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

## **6. Соревновательная подготовка**

Провести:

- 100 тренировочных поединков
- 40 контрольных поединков
- 40 основных поединков.

## **7. Восстановительные средства и мероприятия**

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений)**

### ***1. Техничко-тактическая подготовка***

#### 1.1. Техника

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих, контратакующих и защитных действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

#### 1.2. Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения  
Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

### ***2. Физическая подготовка***

#### 2.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

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

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

#### 2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### **3. Психологическая подготовка**

#### **3.1. Волевая подготовка**

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма» «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

#### **3.2. Нравственная подготовка**

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

### **4. Теоретическая подготовка**

#### **4.1. Теория и методика освоения дзюдо**

##### *Возрастные периоды подготовки дзюдоистов*

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

##### *Динамика формирования спортивного мастерства*

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

### *Планирование спортивной подготовки*

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

### *Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста*

Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

### *Моделирование соревновательной деятельности*

Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

#### *Методика обучения*

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям, и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

## **5. Инструкторская и судейская практика**

### 5.1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

### 5.2. Судейская практика

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

## **6. Соревновательная подготовка**

Провести:

женщинам:

- 180 тренировочных поединков

- 40 контрольных поединков

- 40 основных поединков

мужчинам:

- 220 тренировочных поединков

- 45 контрольных поединков

- 45 основных поединков

### ***7. Восстановительные средства и мероприятия***

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

*Примечание:* в зависимости от имеющихся условий материально-технической базы, а также от готовности спортсменов, тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала на всех этапах подготовки.

4.2. Учебно-тематический план (приложении № 12 к Примерной программе).

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании

спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие учебно-тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 13 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 6.2. Кадровые условия:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

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);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным

приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

#### Список литературы:

1. «Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано» перевод с английского Б. Заставной – Москва, 2012 г.
2. «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик – Москва, 2009 г.
3. «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов» С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик – Москва, 2009 г.
4. «Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть I, Книга 1 - 25. Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. - Москва, 2002 г.
5. «Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - Москва, 2003 г.
6. Учебник «Теория и методика детского и юношеского спорта» Л.В. Волков – Москва, 2002 г.
7. Учебник «Теория и методика физической культуры» В.С. Кузнецов – Москва, 2013 г.

8. Учебник «Основы здорового образа жизни» Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов – Москва – 2013 г.
9. Учебник «Физиология физического воспитания и спорта» Л.К. Караулова – Москва, 2013 г.
10. «Единая всероссийская спортивная классификация» - 2014 г.
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо».
12. Туманян Г.С. и др. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть I., Книга I. Единоборства.
13. Туманян Г.С. и др. Часть I. Книга 2. Исторические вехи развития спортивных единоборств/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков.- М.; «Советский спорт», 2002.-68 с.: (библиотека единоборца)
14. Туманян Г.С., Гожин В.В. Часть I. Книга 3. Профессия-тренер.-М.; «Советский спорт», 2002.-48 с. (библиотека единоборца).
15. Туманян Г.С., Гожин В.В. Часть II. Книга 4. Тренировочная деятельность.-М.; «Советский спорт», 2000.-48 с.- (библиотека единоборца).

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

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

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |                                     |
| 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                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |   |   |                                     |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной   | -   | 14  | 18  | 18                                  |

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

### Объем соревновательной деятельности

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

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 54-60                              | 50-54      | 20-25   | 17-19          | 14-18   | 14-18                               |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 1-5                                | 5-10       | 16-20   | 18-22          | 20-22   | 20-25                               |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | -          | 6-8   | 8-9            | 8-10  | 8-10                                |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 30-38                              | 36-40      | 36-41   | 38-43          | 41-44   | 41-46                               |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 4-6                                | 4-6        | 8-9   | 8-9            | 7-8   | 5-6                                 |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | -          | 1-3   | 2-4            | 2-4   | 2-4                                 |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4   | 2-4            | 4-6   | 5-10                                |

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы   | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                       |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика   | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях;</li> <li>- ведение документации соревнований;</li> <li>- подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований.</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика  | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса.</li> </ul>   | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>  |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений</li> </ul>   | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      | образа жизни  | в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.   |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)  | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.  | В течение года |

|      |   |  |
|------|---|--|
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. |

В течение года

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения   | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|--|--|---|
| Этап начальной подготовки                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Просмотр видеофильма «Что такое допинг и допинг-контроль». Исторический обзор проблемы допинга.</li> <li>2. Беседа на тему «Последствия допинга для здоровья. Допинг и зависимое поведение. Профилактика допинга»</li> <li>3. Беседа-исследование «Как повысить результат без допинга»</li> <li>4. Викторина «Причины борьбы с допингом»</li> </ol>  | <p>февраль</p> <p>апрель</p> <p>сентябрь</p> <p>декабрь</p>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обсуждение со спортсменами основных идей видеоролика.</li> <li>2. Беседу необходимо проводить совместно с медицинским работником.</li> <li>3. Тренеру необходимо продемонстрировать спортсменам мониторинг индивидуальных достижений в зависимости от прилагаемых усилий на тренировочных занятиях.</li> <li>4. Закрепление знаний спортсменов по профилактике допинга в спорте.</li> </ol>                                 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа на тему «Профилактика применения допинга среди спортсменов. Мотивация нарушения антидопинговых правил»</li> <li>2. Просмотр видеоролика «Запрещенные субстанции и методы. Психологические и имеджевые последствия допинга»</li> <li>3. Практический семинар «Допинг и спортивная дисциплина. Процедура допинг-контроля»</li> <li>4. Тест «Организация антидопинговой работы»</li> <li>5. Прохождение антидопингового онлайн курса РАА «РУСАДА» «Антидопинг» (спортсмены 13 лет и старше)</li> </ol> | <p>февраль</p> <p>апрель</p> <p>сентябрь</p> <p>декабрь<br/>в течении года</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседу проводит тренер с приглашением известного спортсмена.</li> <li>2. В ходе просмотра видеоролика необходимо использовать сравнительный метод: чего мог добиться спортсмен, и к чему привело употребление допинга.</li> <li>3. Практический семинар проводится в присутствии медицинского работника.</li> <li>4. Подведение итогов работы по профилактике допинга за год.</li> <li>5. Получение сертификата.</li> </ol> |
| Этапы совершенствования спортивного                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Круглый стол» «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга»</li> </ol>   | <p>февраль</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На «Круглый стол» приглашается все отделение; медицинский работник; представители СурГПУ, известные спортсмены.</li> </ol>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>мастерства и высшего спортивного мастерства</p> | <p>2. Методическая учеба «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Медународные стандарты для списка запрещенных средств и методов»<br/> 3. Тест «Наказания за нарушение антидопинговых правил»<br/> 4. Видеоролик «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»<br/> 5. Прохождение антидопингового онлайн курса РАА «РУСАДА» «Антидопинг» (спортсмены 13 лет и старше)</p> | <p>апрель<br/><br/>сентябрь<br/><br/>декабрь<br/><br/>в течении года</p> | <p>2. Методическую учебу проводит инструктор-методист в форме беседы, викторины, теста.<br/><br/>3. Проверка знаний спортсменов.<br/><br/>4. Обсуждение видеоролика и как результат принятие антидопингово кодекса школы.<br/><br/>5. Получение сертификата.</p> |
|--|--|--|--|

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения    | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | мальчики | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>           |   |                      |          |         |
| 1.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 2        | 1       |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 4        | 3       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +1       | +2      |
| 1.4.  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | не менее |         |
|   |   |                      | 2        | 1       |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>           |   |                      |          |         |
| 2.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 3        | 2       |
| 2.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 6        | 5       |
| 2.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +2       | +3      |
| 2.4.  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | количество попаданий | не менее |         |
|   |   |                      | 3        | 2       |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>           |   |                      |          |         |
| 3.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 5        | 4       |
| 3.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 8        | 7       |
| 3.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +3       | +4      |
| <b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b> |   |                      |          |         |
| 4.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 7        | 6       |
| 4.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 10       | 9       |
| 4.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +4       | +5      |
| <b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>     |   |                      |          |         |
| 5.1.  | Челночный бег 3×10 м  | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 11,0     | 11,4    |
| 5.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 4        | 2       |

|  |  |                |          |      |
|--|--|----------------|----------|------|
| 5.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|  |  |                | 60       | 50   |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет           |  |                |          |      |
| 6.1.   | Челночный бег 3×10 м                                     | с              | не более |      |
|  |  |                | 10,6     | 11,2 |
| 6.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|  |  |                | 6        | 4    |
| 6.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|  |  |                | 70       | 60   |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет           |  |                |          |      |
| 7.1.   | Челночный бег 3×10 м                                     | с              | не более |      |
|  |  |                | 10,4     | 11,0 |
| 7.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|  |  |                | 8        | 6    |
| 7.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|  |  |                | 80       | 70   |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше |  |                |          |      |
| 8.1.   | Челночный бег 3×10 м                                     | с              | не более |      |
|  |  |                | 10,2     | 10,8 |
| 8.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|  |  |                | 10       | 8    |
| 8.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|  |  |                | 95       | 85   |

**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»**

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | юноши    | девушки |
| 1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;<br>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<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 10       | 9       |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 12       | 11      |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | +4       | +5      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;<br>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<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 8        | 7       |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 11       | 10      |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | +4       | +5      |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;<br>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<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 14       | 13      |

|   |   |                |          |      |
|---|---|----------------|----------|------|
| 3.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 15       | 14   |
| 3.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|   |   |                | +4       | +5   |
| 4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»   |   |                |          |      |
| 4.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 11       | 10   |
| 4.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 15       | 14   |
| 4.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|   |   |                | +4       | +5   |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»   |   |                |          |      |
| 5.1.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 10,0     | 10,6 |
| 5.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 12       | 10   |
| 5.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|   |   |                | 105      | 100  |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг» |   |                |          |      |
| 6.1.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 10,1     | 10,7 |
| 6.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 11       | 10   |
| 6.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|   |   |                | 100      | 90   |

|  |   |   |          |      |
|--|---|---|----------|------|
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» |   |   |          |      |
| 7.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более |      |
|  |   |   | 9,8      | 10,4 |
| 7.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)        | количество раз  | не менее |      |
|  |   |   | 14       | 12   |
| 7.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см  | не менее |      |
|  |   |   | 125      | 120  |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»   |   |   |          |      |
| 8.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более |      |
|  |   |   | 10,0     | 10,6 |
| 8.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)        | количество раз  | не менее |      |
|  |   |   | 12       | 11   |
| 8.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см  | не менее |      |
|  |   |   | 115      | 105  |
| 9. Уровень спортивной квалификации   |   |   |          |      |
| 9.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |      |
| 9.2.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |      |

**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»**

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|--|---|----------------------|-------------------|---------------------|
|  |   |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:<br/>для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг»,<br/>«весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»,<br/>«весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;<br/>для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,<br/>«весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,<br/>«весовая категория 48 кг»</p>  |   |                      |                   |                     |
| 1.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее          |                     |
|  |   |                      | 18                | 15                  |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее          |                     |
|  |   |                      | 20                | 16                  |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|  |   |                      | +4                | +5                  |
| <p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:<br/>для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг»,<br/>«весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»,<br/>«весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг»,<br/>«весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;<br/>для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,<br/>«весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,<br/>«весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»,<br/>«весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p> |   |                      |                   |                     |
| 2.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее          |                     |
|  |   |                      | 14                | 12                  |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее          |                     |
|  |   |                      | 17                | 15                  |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|  |   |                      | +4                | +5                  |
| <p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката»,<br/>«весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг»,<br/>«весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг»,<br/>«весовая категория 55+ кг»;<br/>для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,<br/>«весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,<br/>«весовая категория 48 кг»</p>  |   |                      |                   |                     |
| 3.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более          |                     |
|  |   |                      | 9,6               | 10,2                |
| 3.2.   | Поднимание туловища из положения лежа                                       | количество           | не менее          |                     |

|   |  |   |          |      |
|---|--|---|----------|------|
|   | на спине (за 30 с)   | раз   | 16       | 14   |
| 3.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                        | см  | не менее |      |
|   |  |   | 170      | 150  |
| <p>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»;</p> <p>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»</p> |  |   |          |      |
| 4.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с   | не более |      |
|   |  |   | 9,8      | 10,4 |
| 4.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)           | количество раз                                | не менее |      |
|   |  |   | 14       | 13   |
| 4.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                        | см  | не менее |      |
|   |  |   | 160      | 145  |
| 5. Уровень спортивной квалификации  |  |   |          |      |
| 5.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)    | спортивный разряд «первый спортивный разряд»  |          |      |
| 5.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |          |      |

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

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | мужчины  | женщины |
| 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»;<br>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 виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | -        | 19      |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 |                      | 9        | -       |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 27       | 12      |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | +4       | +5      |
| 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»;<br>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<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | -        | 15      |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 |                      | 7        | -       |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 26       | 19      |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | +4       | +5      |
| 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»;<br>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     |

|   |  |                |          |      |
|---|--|----------------|----------|------|
| 3.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|   |  |                | 20       | 18   |
| 3.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|   |  |                | 195      | 160  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:<br>для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»,<br>«весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг»,<br>«весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;<br>для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг»,<br>«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 |
| 4.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |      |
|   |  |                | 18       | 16   |
| 4.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | не менее |      |
|   |  |                | 175      | 150  |
| 5. Уровень спортивной квалификации  |  |                |          |      |
| 5.1.  | Спортивное звание «мастер спорта России»                 |                |          |      |

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |

|   |   |                  |            |   |
|---|---|------------------|------------|---|
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | ≈ 14/20          | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |   |
|   | 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 обучающихся   | ≈ 70/107         | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке 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   | ≈ 60/106         | сентябрь-  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая  |

|   |  |               |             |  |
|---|--|---------------|-------------|--|
|   | подготовка   |               | апрель      | 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.   |
|   | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |             |  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 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/ недотренированность                               | ≈ 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 | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | $\approx 600$                             |          |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | $\approx 120$                             | 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   | $\approx 120$                             | 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   | $\approx 120$                             | 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   | $\approx 120$                             | 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.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | $\approx 120$                             | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>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</p> |
|--|--|--|---|

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п  | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| 1.   | Амортизатор резиновый                            | 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 функционального тренинга               | штук              | 2                  |
| 6.   | Канат для лазания                                | штук              | 3                  |
| 7.   | Лестница координационная                         | штук              | 4                  |
| 8.   | Измерительное устройство для формы дзюдо         | штук              | 1                  |
| 9.   | Лист «татами» для дзюдо                          | штук              | 72                 |
| 10.  | Манекен тренировочный                            | штук              | 6                  |
| 11.  | Мат гимнастический для отработки бросков         | штук              | 8                  |
| 12.  | Полусфера балансировочная                        | штук              | 8                  |
| 13.  | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)      | штук              | 2                  |
| 14.  | Скамья для пресса                                | штук              | 1                  |
| 15.  | Стенка гимнастическая (секция)                   | штук              | 3                  |
| 16.  | Турник навесной на гимнастическую стенку         | штук              | 3                  |
| Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования 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. | Велоэргометр  | штук | 2 |
| 25. | Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц       | штук | 1 |
| 26. | Тренажер эллиптический  | штук | 2 |
| 27. | Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг) | штук | 1 |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п  | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)                             | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | -   | -                       | -                                   | -                       |
| 2.   | Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 3.   | Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)                             | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | -   | -                       | -                                   | -                       |
| 4.   | Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |

|     |                                 |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.  | Костюм весогоночный             | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 6.  | Костюм спортивный               | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 7.  | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 8.  | Кроссовки                       | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9.  | Куртка зимняя утепленная        | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 10. | Пояс для дзюдо                  | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Сумка спортивная                | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 12. | Тапки спортивные                | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 13. | Тейп спортивный                 | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 14. | Футболка                        | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 15. | Шапка спортивная                | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 16. | Шорты спортивные                | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |