

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва Советского района»

Утверждена директором  
МАУ СШОР Советского района  
от 12.10.2021 г. приказ № 341

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 г. № 767

Срок реализации Программы 9 лет:  
этап начальной подготовки 4 года  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года

г. Советский  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

- 1.1 Характеристика вида спорта и его отличительная особенность.
- 1.2 Специфика организации тренировочного процесса.
- 1.3 Структура многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплина).

### 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

- 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.
- 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.
- 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности.
- 2.4 Режим тренировочной работы.
- 2.5 Медицинские, психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 2.6 Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
- 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
- 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.
- 2.10 Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

- 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности.
- 3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревнований.
- 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
- 3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
- 3.6 Инструкторская и судейская практики.

### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

- 4.1 Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "дзюдо"
- 4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.
- 4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

### 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

#### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Понятия и термины законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта, используемые в настоящей Программе:

Программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

ФССП - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Спортивная дисциплина - часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и

совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Лицо, проходящее спортивную подготовку (далее по тексту спортсмен) - физическое лицо, занимающееся выбранными видом и выступающее на спортивных соревнованиях по выбранному виду спорта.

Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия - физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;

Спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

Общая физическая подготовка (ОФП) — система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) — укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенностям избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений. (техники вида спорта), соответствующей.

Тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка спортсменов охватывает развитие и совершенствование необходимых специальных качеств: физических, технических, тактических, психологических и теоретических знаний на основе учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Пояснительная записка содержит:

- 1.1 Характеристика вида спорта.
- 1.2 Отличительная особенность.
- 1.3 Специфика организации тренировочного процесса.
- 1.4 Структура многолетней подготовки.

### **1.1 Характеристика вида спорта и его отличительная особенность.**

Дзюдо (яп. 柔道, дословно — «мягкий путь») – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.

Дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить. Международная федерация дзюдо (англ. International Judo Federation, IJF) была образована в июле 1951 года. IJF устанавливает правила соревнований по дзюдо и проводит континентальные и мировые чемпионаты.

По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к современным боевым искусствам. Борьба дзюдо была создана профессором Дзигоро Кано. В 1882 году Кано открыл в Токио первую школу дзюдо «Кодокан». Через год им была создана система разрядов, а в 1887 году была окончательно сформирована техника дзюдо. Первый чемпионат мирового уровня прошел в Токио 1956 году, после чего соревнования такого масштаба стали проводиться регулярно и не только в Японии. На протяжении долгих лет в дзюдо не существовало весовых категорий. Как считали сами японцы, главное – это не сила, а искусство владения тайной техникой. Но после поражения японцев на четвертом чемпионате мира правила были изменены и появились весовые категории. Начиная с 1964 года дзюдо, было внесено в программу Олимпийских игр. В 1980 году был проведён первый чемпионат мира среди женщин, а в 1992 году соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр в Барселоне. С 2005 года Европейский союз дзюдо стал проводить соревнования по ката. В 2008 году в Париже Международная федерация дзюдо провела первый чемпионат мира по ката.

Правила дзюдо. Кроме весовых категорий, в дзюдо существуют определенные возрастные группы: Младший возраст – мальчики и девочки до 12 лет. Средний возраст – юноши и девушки до 14 лет. Кадеты – юноши и девушки до 17 лет. Юниоры и юниорки – до 20 лет. Молодёжь – до 23 лет. Мужчины и женщины. Ветераны – после 30 лет.

Поединок в дзюдо начинается в положении стоя и по команде «ХАДЖИМЭ». Если нужно остановить поединок, то объявляется команда «МАТЭ». Об окончании поединка сигнализирует команда «СОРО-МАДЭ». Для победы в поединке атакующий борец в стойке должен выполнить бросок соперника на спину, а в положении лежа – болевой или удушающий прием, либо удержание (30 сек.). Оценки в дзюдо «Иппон» – высшая оценка в дзюдо, означает чистую победу. «Иппон» дается за выполнение следующих технических действий: атакующий дзюдоист бросает противника на большую часть спины со значительной силой и скоростью, осуществляя контроль атакуемого дзюдоиста; когда атакующий дзюдоист удерживает своего противника в положении удержания в течение 25 секунд; когда атакуемый дзюдоист дважды или более раз похлопывает рукой или ногой, или голосом произносит «МАИТА» (сдаюсь) в результате удержания, удушающего захвата или болевого приема атакующего спортсмена. «Ваза-ари» – пол победы, дается за выполнение следующих технических действий: атакующий дзюдоист бросает противника, осуществляя контроль, и в броске частично отсутствует один из других трех элементов, необходимых для оценки «ИППОН»; атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 20 секунд и более, но менее 25 секунд. При получении второй оценки «ваза-ари» в течение одного поединка, арбитр спортсмена победителем с помощью команды «ваза-ари авасет иппон». «ЮОко» – дается за выполнение следующих технических действий: атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на бок; атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 15 секунд и более, но менее 20 секунд. «Кока» – дается за выполнение следующих технических действий: атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на одно плечо или бедро (бедра) или ягодицы; атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания 10 секунд и более, но менее чем 15 секунд. Наряду с оценками участники могут получать наказания за нарушения требований Правил соревнований дзюдо.

Татами состоит из отдельных матов размером 1м x 1м x 4см или 2м x 1м x 4см, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета. В центре татами находится квадрат с минимальными размерами 8м на 8м и максимальными – 10м на 10м, который называется рабочей зоной и состоит из матов одного цвета. Внешняя часть татами, называется зоной безопасности и состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер 3м. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4м друг от друга на маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 см и длиной около 50 см, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания.

Форма для занятия дзюдо называется – дзюдога и состоит из трех частей: куртка, штаны и пояс. Обычно дзюдога изготавливается из хлопка и должна быть синего цвета у спортсмена, вызванного первым, и белого цвета у второго спортсмена. Куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вдоль туловища. Куртка должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться левой полой на правую не менее, чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой должно быть пространство 10-15 см. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше его. Между ногой и брюками должно быть пространство 10-15 см по всей длине штанины. Пояс шириной 4-5 см должен быть обернут дважды поверх куртки и завязан на уровне талии плоским узлом. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной 20-30 см. Если костюм участника не соответствует требованиям Правил, судья на контроле или арбитр могут потребовать от участника поменять костюм.

Судейство поединка осуществляет бригада судей: Арбитр. В обязанности арбитра входит руководство поединком, а также выражение своего отношения к действиям спортсменов. Арбитр выносит общее решение судейской бригады. Боковые судьи. Боковой судья должен выражать свое мнение, если оно отличается от решения арбитра при объявлении оценок технических действий или наказаний с помощью соответствующих официальных жестов. Боковые судьи располагаются в противоположных углах за пределами рабочей зоны.

Соревнования по дзюдо - Олимпийские игры, Чемпионат мира «Мастерс», «Большой Шлем», «Гран-При», Континентальный чемпионат Continental Open.

## **1.2 Специфика организации тренировочного процесса.**

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (1 год).

Рассматривая спортивную подготовку как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

**Система соревнований** представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

С учетом структуры соревновательной деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

- оснащенность спортсменов техническими приемами и тактическими действиями;
- «применяемость» технико-тактического арсенала;
- активность с учетом избранного тактического плана;
- уровень развития специальных качеств и способностей;
- морфологические признаки;
- морально-волевые качества.

Центральным компонентом подготовки спортсмена является система **спортивной тренировки**.

В структуре спортивной тренировки принято выделять: общую физическую, специально-физическую, психологическую, соревновательную, технико-тактическую подготовку, инструкторскую и судейскую практику.

В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скорости реакции). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку спортсмена как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки спортсмена. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки спортсмена, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

**Прием лиц для прохождения спортивной подготовки осуществляется:**

в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;

показателем муниципального задания на оказание муниципальных услуг (выполнение работ), утвержденного Департаментом социального развития администрации Советского района;

по письменному заявлению родителя (законного представителя);

наличие медицинского допуска (справка или медицинское заключение) для занятий избранным видом спорта.

**Зачисление на определенный этап спортивной подготовки**, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на

основании выполнения контрольных испытаний согласно требованию ФССП по виду спорта дзюдо.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, не выполнившее контрольные нормативы, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно, но не более 1 раза.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (начальный этап, тренировочный этап) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки (результат прохождения контрольных нормативов, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, выполнение объема тренировочной нагрузки, выполнение объема соревновательной деятельности, выполнение спортивного разряда), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается (ФЗ № 412 от 25.12.2012 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»).

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на платной основе (Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ № 329 с изменениями от 02.07.2021 г.).

**Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку,** к физкультурно-спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку, определяется на основании распорядительного акта о зачислении лица в такую организацию для прохождения спортивной подготовки на основании государственного (муниципального) задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании услуг по спортивной подготовке за счет средств физических и (или) юридических лиц. (ФЗ № 329, статья 27, пункт 2)

**Основания для отчисления спортсменов на любом этапе спортивной подготовки:**

- ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения;
- прекращение занятий по собственной инициативе или по инициативе родителей (законных представителей);
- грубые и неоднократные нарушения устава Учреждения (раздел «права и обязанности лица, проходящего спортивную подготовку»);
- отказ (без обоснования причины) от участия в спортивных соревнованиях;
- не выполнение спортсменом минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных Программой спортивной подготовки;
- смена места жительства, переводом в другое спортивное учреждение;
- за нарушение антидопинговых правил;
- за систематические пропуски занятий (более трех раз за 1 месяц) без уважительной причины;
- по обстоятельствам, не зависящим от воли спортсменов, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего спортсмена, учреждения, в том числе ликвидации учреждения.

### **1.3 Структура многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- рост объема интегральной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки 4 года;
- тренировочный этап 5 года;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

**на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «дзюдо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
  - формирование мотивации для занятий видом спорта «дзюдо»;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
  - воспитание морально-волевых, этических качеств.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Нормативная часть программы содержит:

- 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо".
- 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо".
- 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "дзюдо".
- 2.4 Режимы тренировочной работы.
- 2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 2.6 Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
- 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
- 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.
- 2.10 Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

### 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Минимальный возраст зачисления лица на Программу спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта дзюдо 7 лет. Максимальный возраст зачисления на Программу спортивной подготовки для непрерывного прохождения всех этапов спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» 8 лет. Продолжительность обучения на этапах спортивной подготовки 9 лет.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития претендента.

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 4                                  | 7                            | 10                       |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 11                           | 6                        |

Порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с требованием ФССП по виду спорта дзюдо.

### 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Центральным компонентом подготовки спортсменов является система спортивной тренировки.

В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую, психологическую подготовку, медико-восстановительные мероприятия. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена

и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую, интегральную подготовку, соревнования, восстановительные мероприятия.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо":

| Виды спортивной подготовки                                                  | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|
|                                                                             | До года                   | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%)                                             | 54-60                     | 50-54      | 20-25                                              | 17-19          |
| Специальная физическая подготовка (%)                                       | 1-5                       | 5-10       | 16-20                                              | 18-22          |
| Техническая, тактическая подготовка (%)                                     | 32-40                     | 38-42      | 40-45                                              | 42-47          |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%)                               | 2-4                       | 2-4        | 4-5                                                | 4-5            |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1                         | 1-2        | 6-8                                                | 8-9            |

## 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумеваются соревнования, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий Учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

**Система соревнований** представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

С учетом структуры соревновательной деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

- оснащенность спортсменов техническими приемами и тактическими действиями;
- «применяемость» технико-тактического арсенала;
- активность с учетом избранного тактического плана;
- уровень развития специальных качеств и способностей;
- морфологические признаки;



морально-волевые качества.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "дзюдо":

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований |   |                                                    |    |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|----|
|                              | Этап начальной подготовки                                      |   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |    |
| Контрольные                  | -                                                              | 1 | 2                                                  | 3  |
| Отборочные                   | -                                                              | - | 1                                                  | 1  |
| Основные                     | -                                                              | 5 | 10                                                 | 15 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника официальных спортивных соревнований и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является Положение о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальных сайтах общероссийской, региональной спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

## 2.4 Режим тренировочной работы.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (года) спортивной подготовки.

| Объем тренировочной нагрузки      | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |                                                    |                |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|
|                                   | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                   | до года                               | свыше года | до двух лет                                        | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю         | 5                                     | 6          | 12                                                 | 18             |
| Количество тренировок в неделю    | 3                                     | 4          | 4                                                  | 6              |
| Общее количество часов в год      | 260                                   | 312        | 624                                                | 936            |
| Общее количество тренировок в год | 156                                   | 156        | 208                                                | 312            |

Количество тренировок в неделю может быть изменено по решению администрации Учреждения в связи с

загруженностью спортивных объектов и режимом занятий в общеобразовательных школах лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на тренировочном этапе кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов:

| Виды тренировочных сборов                                                                                                                        | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                  | Этап начальной подготовки                                                                           | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |
|                                                                                                                                                  | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год                                                             | -                                                     |
| Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | -                                                                                                   | до 60 дней                                            |

## 2.5 Медицинские, психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

### Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 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»)

### Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации.
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления,
- распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## 2.6 Пределные тренировочные нагрузки.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

- частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью;
- общим объемом работы;
- интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Пределные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

| Объем тренировочной нагрузки      | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |                                                    |                |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|
|                                   | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                   | до года                               | свыше года | до двух лет                                        | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю         | 5                                     | 6          | 12                                                 | 18             |
| Количество тренировок в неделю    | 3                                     | 4          | 4                                                  | 6              |
| Общее количество часов в год      | 260                                   | 312        | 624                                                | 936            |
| Общее количество тренировок в год | 156                                   | 156        | 208                                                | 312            |

Классификация нагрузок:

Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

## 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Для ведущих спортсменов основные соревнования - чемпионаты и первенства России, чемпионаты и первенства федеральных округов. Для начинающих спортсменов основные - первенство спортивной школы. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Для участия в соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен:

- соответствовать возрасту и полу положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "дзюдо";
- соответствовать уровню спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "дзюдо";
- выполнить план спортивной подготовки;
- пройти предварительный соревновательный отбор;
- получить соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные Российской, Международной антидопинговыми организациями.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований |   |                                                    |    |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|----|
|                              | Этап начальной подготовки                                      |   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |    |
| Контрольные                  | -                                                              | 1 | 2                                                  | 3  |
| Отборочные                   | -                                                              | - | 1                                                  | 1  |
| Основные                     | -                                                              | 5 | 10                                                 | 15 |

## 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную

подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по дзюдо.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице:

Спортивное оборудование и инвентарь:

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря       | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья навесные для гимнастической стенки              | штук              | 2                  |
| 2.    | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                        | комплект          | 2                  |
| 3.    | Гонг                                                   | штук              | 1                  |
| 4.    | Доска информационная                                   | штук              | 1                  |
| 5.    | Зеркало (2х3 м)                                        | штук              | 1                  |
| 6.    | Канат для лазанья                                      | штук              | 2                  |
| 7.    | Кушетка массажная                                      | штук              | 1                  |
| 8.    | Манекены тренировочные                                 | штук              | 8                  |
| 9.    | Мат гимнастический                                     | штук              | 6                  |
| 10.   | Мяч баскетбольный                                      | штук              | 2                  |
| 11.   | Мяч волейбольный                                       | штук              | 2                  |
| 12.   | Мяч для регби                                          | штук              | 2                  |
| 13.   | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг                 | комплект          | 2                  |
| 14.   | Мяч футбольный                                         | штук              | 2                  |
| 15.   | Напольное покрытие татами                              | комплект          | 1                  |
| 16.   | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук              | 1                  |
| 17.   | Резиновые амортизаторы                                 | штук              | 10                 |
| 18.   | Секундомер электронный                                 | штук              | 3                  |
| 19.   | Скамейка гимнастическая                                | штук              | 4                  |
| 20.   | Стенка гимнастическая (секция)                         | штук              | 8                  |
| 21.   | Тренажер кистевой                                      | штук              | 16                 |
| 22.   | Тренажер универсальный малогабаритный                  | штук              | 1                  |
| 23.   | Турник навесной для гимнастической стенки              | штук              | 2                  |
| 24.   | Урна-плеательница                                      | штук              | 2                  |
| 25.   | Электронные весы до 150 кг                             | штук              | 1                  |

Спортивная экипировка:

| № п/п | Наименование экипировки            | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |   |                    |   |
|-------|------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|---|--------------------|---|
|       |                                    |                   |                   | Этап начальной подготовки   |   | Тренировочный этап |   |
|       |                                    |                   |                   |                             |   |                    |   |
|       |                                    |                   |                   |                             |   |                    |   |
| 1.    | Дзюдога белая                      | комплект          | на занимающегося  | -                           | - | 1                  | 2 |
| 2.    | Дзюдога синяя                      | комплект          | на занимающегося  | -                           | - | 1                  | 2 |
| 3.    | Пояс "дзюдо"                       | штук              | на занимающегося  | -                           | - | 1                  | 2 |
| 4.    | Футболка белого цвета (для женщин) | штук              | на занимающегося  | -                           | - | 2                  | 1 |

## 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсмена.

При комплектовании спортивных групп необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Минимальный состав группы, минимальный возраст для зачисления в группы спортивной подготовки установлен требованием федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо:

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 4                                  | 7                            | 10                       |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 11                           | 6                        |

## 2.10 Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годичного цикла представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий, объединённых задачами подведения лица, проходящего спортивную подготовку к наилучшей спортивной форме. Периоды характеризуются резкой сменой направленности тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы.

**Мезоцикл** – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

**Микроциклы** спортивной тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса.

Оптимальная длительность микроцикла составляет 7 дней (недельный цикл) и до 10-14 дней.

Типы микроциклов:

1) Втягивающие – характеризуются невысокой суммарной нагрузкой, постоянно повышающейся к концу цикла; направлены на подведение организма к напряженной тренировочной работе. Применяются в подготовительном периоде или заканчиваются мезоциклом.

2) Ударные – характеризуются большим объемом работы и интенсивности в подготовительном и соревновательном периодах.

3) Раскачивающие – характеризуются, как ударные, большим суммарным объемом работы и интенсивности с целью адаптации организма, постепенного приспособления, развития выносливости кумулятивного эффекта наслаения утомления на фазе недовосстановления.

4) Подводящие – служат для подведения организма спортсмена к соревнованиям, при меняются перед соревнованиями, решают вопросы воспроизведения соревнования и полноценного восстановления после него.

5) Соревновательные – строятся в соответствии с программой и условиями соревнований.

6) Восстановительные – служат для оптимизации процессов восстановления после соревновательной деятельности. Ими завершаются соревновательные и ударные микроциклы (характерна низкая нагрузка, увеличение дней отдыха, смена тренировочных средств и условий). Сочетание нагрузок в микроцикле делятся на однопиковые, двухпиковые и трехпиковые (недельные микроциклы).

Суммарная нагрузка микроциклов в мезоцикле может колебаться в зависимости от задач подготовки и времени восстановления после нагрузок. Микроциклы могут проводиться на фоне полного или частичного восстановления от предыдущих нагрузок, на фоне утомления, что способствует предельной мобилизации функциональных систем организма. Вслед за микроциклами с кумулятивным эффектом тренировочных нагрузок на недовосстановления следуют восстановительные (разгрузочные) микроциклы.

**Годичный цикл подготовки включает в себя периоды:**

Подготовительный период – это период фундаментальной подготовки. В течение этого периода создаются предпосылки спортивной формы и осуществляется ее становление. Длительность этого периода от 3-х (в полугодичном макроцикле) до 5-6 месяцев.

Подготовительный период делится на два этапа:

1) **Общеподготовительный** – создает предпосылки, на базе которых формируется спортивная форма – повышение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств, увеличение количества двигательных умений и навыков. Удельный вес ОФП в этот период превышает СФП (3:1 на этапе начальной подготовки и 3:2, 2:2 у лиц, проходящих спортивную подготовку в группах тренировочного этапа).

На этом этапе широко применяются упражнения из других видов спорта. Упражнения СФП на этом этапе включают отдельные элементы специальной тренированности, освоение или совершенствование отдельных элементов техники за счет специально-подготовительных упражнений.

Нагрузка постепенно увеличивается как по объему, так и по интенсивности, преимущественно растет объем, так как он способствует в дальнейшем устойчивости спортивной формы.

2) Специально-подготовительный этап направлен на становление спортивной формы (развитие специальной тренированности, углубленное освоение технических и тактических приемов, которые будут применяться в предстоящих соревнованиях, специальная психическая подготовка к соревнованиям).

Удельный вес СФП увеличивается до 60-70%; в тренировке увеличивается количество соревновательных упражнений, включаются прикидки, соревнования между отдельными «спортсменами» как в классических, так и в специально-подготовительных упражнениях, выполнение контрольных нормативов по СФП, участие в промежуточных (второстепенных) соревнованиях.

Тренировочная нагрузка продолжает возрастать в основном за счет повышения интенсивности, специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Повышая интенсивность нагрузок объем сначала стабилизируется, а затем начинает сокращаться. Достигается спортивная форма для участия в соревнованиях.

3) Соревновательный период. Длится 1,5-2 месяца в период основных соревнований.

Задача – сохранить спортивную форму в период ответственных (главных) соревнований и показать высокие спортивные результаты: иметь предельную функциональную подготовку к предельным соревновательным нагрузкам, сохранив специальную тренированность и высокий уровень технической и тактической подготовки.

Основные средства – целостные соревновательные упражнения (приседание – жим лежа – тяга), соревнования второго плана и прикидки (они носят контрольно-подготовительный характер и предназначен для подведения к главным соревнованиям).

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

4) Переходный период. Длительность от 3-4 до 6 недель. В этот период отдается предпочтение активному отдыху, способствующему восстановлению и сохранению определенного уровня тренированности. Период осуществляет преемственность между циклами. Основное содержание тренировочного процесса в этот период заключается в использовании средств ОФП в режиме активного отдыха (оздоровительные сборы), различные процедуры для ускорения восстановительных процессов. Особенно необходимо разнообразие применяемых упражнений и условий (походы, купание, баня, рыбалка, массаж и т.д.), повышающих эмоциональное состояние.

5) Переходный период включает этапы:

- плавного снижения нагрузок (активное восстановление);
- активного отдыха, медицинской реабилитации, восстановительных мероприятий;
- пассивного отдыха.

Задача периода – восстановление функционального, физического и психического потенциала спортсмена после годичного цикла подготовки.

Объем тренировочной нагрузки в годичном цикле:

| Объем тренировочной нагрузки      | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |                                                    |                |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|
|                                   | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                   | до года                               | свыше года | до двух лет                                        | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю         | 5                                     | 6          | 10                                                 | 18             |
| Количество тренировок в неделю    | 3                                     | 4          | 6                                                  | 9              |
| Общее количество часов в год      | 260                                   | 312        | 520                                                | 936            |
| Общее количество тренировок в год | 156                                   | 208        | 312                                                | 468            |

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы содержит:

- 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.
- 3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
- 3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
- 3.6 Планы инструкторской и судейской практики.

#### 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором Учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

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

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

#### 3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревнований.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели,<br>физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                        | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела                                             |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                         |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                               |              |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                             |              |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

|                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сила                                |   |   |   |   |   | + | + | + |   |   |   |
| Выносливость (аэробные возможности) |   | + | + | + |   |   |   |   | + | + | + |
| Анаэробные возможности              |   |   | + | + | + |   |   |   | + | + | + |
| Гибкость                            | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Координационные способности         |   |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Равновесие                          | + | + |   | + | + | + | + | + |   |   |   |

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие подготовку спортсменов, используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

#### **Система спортивного отбора включает:**

Для своевременного выявления физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, создания благоприятных условий для наиболее полного раскрытия спортивного потенциала будущего спортсмена, необходимых для достижения им высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд в учреждении используется механизм отбора, который включает в себя 3 этапа:

1 этап - всестороннее изучение и выявление задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта, и содействие ребенку и его законному представителю в выборе наиболее благоприятного для ребенка вида спорта, в котором он сможет достигнуть высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья и гармоничного развития;

2 этап - комплектование групп на этапе начальной подготовки (в том числе, при переводе со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки) в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, из числа детей, прошедших индивидуальный отбор, заключающийся в выявлении у детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

3 этап - комплектование групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки, создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия спортивного потенциала спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, необходимого для включения в спортивные сборные команды.

По итогам третьего этапа отбора организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется предоставлять данные о спортивно одаренных детях, проходящих спортивную подготовку, региональным центрам спортивной подготовки (Приказ Министерство спорта РФ от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей).

### **3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: *перспективное, текущее, оперативное.*

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:



- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

### **3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

**Врачебно-педагогический контроль** - это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно - педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения тренера.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений; систематически вместе с тренером анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

вместе с тренером регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

**Психологический контроль** заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

**Биохимический контроль.**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

### **3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

В основе многолетней подготовки спортсмена лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов;

индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;

принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки;

для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена;

содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена;

содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки:

| Объем тренировочной нагрузки      | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |                                                    |                |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|
|                                   | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                   | до года                               | свыше года | до двух лет                                        | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю         | 5                                     | 6          | 12                                                 | 18             |
| Количество тренировок в неделю    | 3                                     | 3          | 4                                                  | 6              |
| Общее количество часов в год      | 260                                   | 312        | 624                                                | 936            |
| Общее количество тренировок в год | 156                                   | 156        | 208                                                | 312            |

### 3.6 Инструкторская и судейская практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с спортсменами проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, спортсмены выполняют самостоятельно, они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Система контроля и зачетные требования содержат:

4.1 Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "дзюдо".

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

**4.1 Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "дзюдо"**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 3               |
| Вестибулярная устойчивость         | 2               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 2               |
| Координационные способности        | 3               |
| Телосложение                       | 1               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### **4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "дзюдо";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "дзюдо";
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании выполнения контрольных испытаний согласно требованию ФССП по виду спорта дзюдо.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, не выполнившее контрольные нормативы, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно, но не более 1 раза.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (начальный этап, тренировочный этап) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки (результат прохождения контрольных нормативов, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, выполнение объема тренировочной нагрузки, выполнение объема соревновательной деятельности, выполнение спортивного разряда), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается (ФЗ № 412 от 25.12.2012 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»).

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на платной основе (Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ № 329 с изменениями от 02.07.2021 г.).

#### **4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.**

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по дзюдо составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях и подготовке кандидатов в сборные команды.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется не менее двух раз в течение года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой тренировочной группы должны сдать определенное количество нормативов.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения требований Программы спортивной подготовки (результат прохождения контрольных нормативов, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо, выполнение объема тренировочной нагрузки, выполнение объема соревновательной деятельности, выполнение спортивного разряда).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты)                                                                  |                                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | Мальчики                                                                                        | Девочки                                                                           |
| Координация                     | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.<br>Фиксация положения<br>(не менее 10 с)              | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.<br>Фиксация положения<br>(не менее 8 с) |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 4 раз)                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 3 раз)                |
| Скоростно-силовые               | Прыжок в длину с места<br>(не менее 90 см)                                                      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 70 см)                                        |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(пальцами рук коснуться пола) |                                                                                   |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развиваемые физические качества                               | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |
|                                                               | Юноши                                                                                                                                                                                           | Девушки                                                                                                                                 |
|                                                               | Для спортивных дисциплин:                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |
|                                                               | весовая категория 26 кг,<br>весовая категория 30 кг,<br>весовая категория 34 кг,<br>весовая категория 38 кг,<br>весовая категория 42 кг,<br>весовая категория 46 кг,<br>весовая категория 50 кг | весовая категория 24 кг,<br>весовая категория 28 кг,<br>весовая категория 32 кг,<br>весовая категория 36 кг,<br>весовая категория 40 кг |
| Координация                                                   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10 с)                                                                                                                                                         | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,5 с)                                                                                               |
| Гибкость                                                      | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| Сила                                                          | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 7 раз)                                                                                                                                         | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 11 раз)                                                                         |
|                                                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)                                                                                                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 15 раз)                                                                     |
|                                                               | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 6 раз)                                                                                                 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 4 раз)                                         |
| Скоростно-силовые                                             | Прыжок в длину с места<br>(не менее 160 см)                                                                                                                                                     | Прыжок в длину с места<br>(не менее 145 см)                                                                                             |
| Для спортивных дисциплин:                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |

|                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Координация               | весовая категория 55 кг,<br>весовая категория 55+ кг,<br>весовая категория 60 кг,<br>весовая категория 66 кг,<br>весовая категория 73 кг                              | весовая категория 44 кг,<br>весовая категория 48 кг,<br>весовая категория 52 кг,<br>весовая категория 52+ кг,<br>весовая категория 57 кг                               |
|                           | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,2 с)                                                                                                                             | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,6 с)                                                                                                                              |
| Гибкость                  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)                                                                             |                                                                                                                                                                        |
| Сила                      | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 7 раз)                                                                                                               | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 11 раз)                                                                                                        |
|                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз)                                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 15 раз)                                                                                                    |
|                           | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 14 раз)                                                                      | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 3 раз)                                                                        |
| Скоростно-силовые         | Прыжок в длину с места<br>(не менее 160 см)                                                                                                                           | Прыжок в длину с места<br>(не менее 145 см)                                                                                                                            |
| Для спортивных дисциплин: |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |
|                           | весовая категория 73+ кг,<br>весовая категория 81 кг,<br>весовая категория 90 кг,<br>весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг,<br>весовая категория 100+ кг | весовая категория 63 кг,<br>весовая категория 63+ кг,<br>весовая категория 70 кг,<br>весовая категория 70+ кг,<br>весовая категория 78 кг,<br>весовая категория 78+ кг |
| Координация               | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)                                                                                                                             | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,8 с)                                                                                                                              |
| Гибкость                  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями)                                                                             |                                                                                                                                                                        |
|                           | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 4 раз)                                                                                                               | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 11 раз)                                                                                                        |

|                           |                                                                                                 |                                                                                                 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сила                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 16 раз)                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 12 раз)                             |
|                           | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые         | Прыжок в длину с места<br>(не менее 150 см)                                                     | Прыжок в длину с места<br>(не менее 140 см)                                                     |
| Иные спортивные нормативы |                                                                                                 |                                                                                                 |
| Техническое мастерство    | Обязательные требования к технической подготовленности                                          |                                                                                                 |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями от 01.09.2021г.). Федерального закона Российской Федерации N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 2 июля 2021 года, действующий с 1 сентября 2021 года.

Федеральный закон Российской Федерации от 25.12.2012 г. № 412 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. N 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку (с изменениями на 8 июня 2021 года).

Приказ Министерства спорта РФ от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одарённых детей.

Приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 г. № 767 «Об утверждении Федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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.

Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 12.12.2006 N СК-02-10/3685)

Положение о порядке перевода, передачи, отчисления и выпуска лиц, проходящих спортивную подготовку в МАУ СШОР Советского района.

Порядок приема лиц в муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва Советского района».

## 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации.