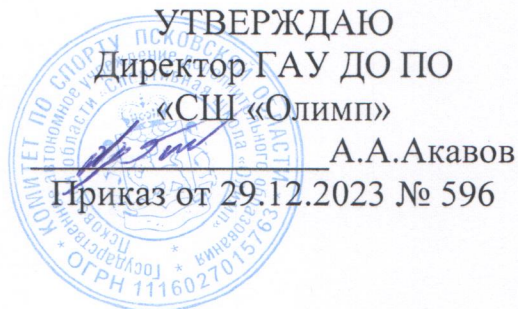


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»



Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2023 № 15

**Рабочая программа
по виду спорта «дзюдо»**
(составлена на основании дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»)

Этап спортивной подготовки:
Учебно-тренировочный этап первый год обучения
Возраст обучающихся: 13 лет и старше
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель А.Е.Столяров

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.27.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 №1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный №71655);

- Приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Дзюдо - вид единоборства, который входит в программу олимпийских игр. Дзюдо - японское боевое искусство, название которого буквально переводится как «путь мягкости» или «путь гибкости. Вполне соответствуя своему названию, в отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «дзюдо»,

Целью Программы является содействие гармоничному (духовному и физическому) развитию личности в процессе занятий дзюдо и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков, развивать у обучающихся физические качества, способности, формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта, укреплять здоровье, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения.

Процесс обучения в учебно-тренировочной группе направлен на подготовку борцов к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния спортсмена.

Реализация рабочей программы на учебно-тренировочном этапе.

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом учебно-тренировочного этапа. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применяется для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам. Для зачисления на учебно-тренировочный этап лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «дзюдо» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на учебно-тренировочном этапе. Возраст обучающихся на учебно-тренировочном этапе от 13 лет и старше. Срок реализации рабочей программы на учебно-тренировочном этапе один год. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных соревнований; обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Минимальный численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации этапа, минимальный возраст обучающихся для зачисления на учебно-тренировочный этап

Этап спортивной	Срок реализации	Возрастные границы	Наполняемость
-----------------	-----------------	--------------------	---------------

подготовки	этапа спортивной подготовки (лет)	лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	(человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на учебно-тренировочном этапе - трёх часов. Недельная учебная нагрузка - 10 часов, общее количество часов в год - 520.

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

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	130
2.	Специальная физическая подготовка	104
3.	Спортивные соревнования	31
4.	Техническая подготовка	187
5.	Тактическая подготовка	20
6.	Теоретическая подготовка	10
7.	Психологическая подготовка	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5
9.	Инструкторская практика	10
10.	Судейская практика	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3
12.	Восстановительные мероприятия	2
Общее количество часов в год		520

Для зачисления в учебно-тренировочную группу, при наличии вакантных мест, с 15 по 25 декабря проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года, при условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих учебно-тренировочному этапу.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным

видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	130	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	104	8	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	9
Спортивные соревнования	31	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	4
Техническая подготовка	187	15	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15
Тактическая подготовка	20	23'	33'	33'	29'	30'	-	6	6	43'	3:4 3	43'	23'
Теоретическая подготовка	10	97'	27'	27'	31'	90'	-	-	-	77'	77'	77'	97'

Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия	5	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	1	1
Инструкторская практика	10	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1
Судейская практика	6	1	-	-	-	1	1	1	1	-	1	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-
Восстановительные мероприятия	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
ВСЕГО	520	42	40	44	42	44	42	46	46	42	46	42	44

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2024 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
УТ-1 10 час/нед.	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	Выходной	18.00-20.00	15.00-17.00	Выходной

План воспитательной работы на 2024 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы на тему: <p>«Двигательная активность в режиме дня» ; «Активный отдых в режиме дня»</p>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима 	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета); Беседы на тему: «Соблюдение диеты в период сгонки веса» «Полезные привычки как укрепление здоровья».	
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	Проведение занятий, бесед на темы: - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Антидопинговая викторина «Играй честно» 3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» 4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	январь По назначению октябрь декабрь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net <u>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</u> Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА

Система контроля и зачетные требования

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором годах; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже межрегионального уровня; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре	раз	не менее	

	лежа на полу		12	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			8	7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			11	10
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			14	13
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	14
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая</p>				

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

6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»

7.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,8	10,4

7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			14	12

7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120

8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»

8.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,0	10,6

8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			12	11

8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105

9. Уровень спортивной квалификации

9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный
-----	---	---

		разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки /женщины
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			18	15
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			20	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
2.1	Подтягивание из виса лежа на	раз	не менее	

	низкой перекладине 90 см		14	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			17	15
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

3. 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;
 для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»

3.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			16	14
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;
 для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»

4.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			14	13
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки контрольного упражнения.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.