

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 24 муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол № 2 от «23» 03 2023 г.

Утверждено
Директор МБУДО СШОР № 24 г. Сочи
А.Г. Хатхе
«23» 03 2023 г.



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

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо,
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074)

Срок реализации программы: 4 года

2023

1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ДЗЮДО"

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР № 24
муниципального образования
городской округ
город-курорт Сочи
Краснодарского края

 А.Г. Хатхе
23 августа 2023 г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Дзюдо" предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1074 (далее - ФССП). Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

2. Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения

и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока. Дзюдо («дзю» — значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках.). Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо. Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр, проводившихся в Токио в 1964 г., и с тех пор является неотъемлемой частью мирового спорта. Окончательно олимпийского статуса Дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене. Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным подготовкой. Требуется внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимость освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере. Техника дзюдо базируется на управлении

разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей 8 точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, также использования индивидуальных антропометрических и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины — составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований (ката, командные, личные соревнования, весовые категории). Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо представляет шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6«кю» к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:
 на этапе начальной подготовки – 4 года;
 на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет; на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
 на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Таблица № 1

Этапы спортивной	Длительность	Минимальный	Наполняемость
------------------	--------------	-------------	---------------

подготовки	этапов (в годах)	возраст для зачисления в группы (лет)	групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничена	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничена	16	1

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления, занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд: на этапе спортивной подготовки до одного года – «первый спортивный разряд», на этапе спортивной подготовки до свыше одного года- «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет. Спортсмены должны иметь спортивное звание «мастер спорта России», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии)

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До	Свыше	До трех	Свыше		

	года	года	лет	трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234- 312	312- 416	520-728	832- 936	1040-1248	1248-1664

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее 7 интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Учебно-тренировочные занятия.

Формы организации занятий

- Учебные тренировочные занятия предполагают усвоение нового материала (элементов техники и технико-тактических комбинаций).
- Учебно-тренировочные занятия направлены на многократное повторение от обучения до совершенствования технической, тактической, общей физической, специальной физической и соревновательной видов подготовки.
- Восстановительные занятия характеризуются низким объемом и интенсивности нагрузок, дающих оптимальный восстановительный эффект.
- Контрольные занятия определяют и оценивают уровень различной подготовленности на данном этапе годичного цикла подготовки.

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть (методические задачи)

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.
 2. Сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.
 3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения)
- Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% учебно-тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

Основная часть (методические задачи)

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.
2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.
3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.
4. Контрольные испытания и тесты. Продолжительность основной части 70-80% учебно-тренировочного времени.

Заключительная часть (методические задачи)

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.
2. Снятия напряжение с работавших мышц.

3. Подведение итогов занятия; заполнение индивидуального дневника обучающегося.

4. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях. Продолжительность 10-20% учебно-тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

Дозирование нагрузки в занятие

Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме обучающегося. По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые. По интенсивности нагрузки делятся на зоны: умеренные, большие, субмаксимальные и максимальные. Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность, чем больше объем, тем меньше интенсивность

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам,	-	14	18	21

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

Минимальный объем соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным

перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

- Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.
- Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.
- Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебно-тренировочного года (сезона). Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в Учреждении в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: - на этапе начальной подготовки – двух часов; 11 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; - на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; - на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года группа (1 год обучения)		свыше года (2-4 год обучения)		До трех лет (1год обучения)		До трех лет (2год обучения)		До трех лет (3 год обучения)		Свыше трех лет (4-5 год обучения)					
		Недельная нагрузка в часах															
		6		8		10		12		14		18		24		32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		3		3		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)															
		от 10				от 6								от 1		от 1	
		1.	Общая физическая подготовка	175	56%	208	50%	130	25%	156	25%	182	25%	169	18%	188	15%
2.	Специальная физическая подготовка	16	5%	29	7%	104	20%	125	20%	146	20%	188	20%	250	20%	333	20%
3.	Техническая подготовка	96	31%	150	36%	188	36%	224	36%	262	36%	355	38%	511	41%	699	42%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	6%	21	5%	42	8%	50	8%	58	8%	84	9%	100	8%	83	5%
5.	Инструкторская и судейская практика	0	0%	0	0%	10	2%	12	2%	14	2%	28	3%	37	3%	50	3%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	16	3%	20	3%	22	3%	37	4%	62	5%	133	8%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0%	0	0%	30	6%	37	6%	44	6%	75	8%	100	8%	133	8%
Общее количество часов в год		312		416		520		624		728		936		1248		1664	
Соревновательная деятельность																	
1	Контрольные	1		4		2		2		2		2		3		3	

2	Отборочные			2	2	2	2	2	1
3	Основные			1	1	1	1	1	1
4	Состязания			10	10	10	15	18	18

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
первого года обучения**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	14	14	15	15	15	15	14	14	15	15	14	15	175
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	16
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	19
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия		1		1		1		1		1		1	6
Итого	25	26	26	27	25	26	24	25	27	27	26	28	312

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
свыше одного года обучения**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	17	17	17	18	18	17	17	17	17	18	18	17	208
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	29
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	13	13	13	12	12	13	12	13	12	13	12	12	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	21
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия				2		2		2			2		8
Итого	34	34	34	36	35	36	32	35	33	36	37	34	416

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
до 3-х лет (1 год обучения)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	10	130
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9	8	8	104

Участие в спортивных соревнованиях			5		5				5	5	5	5	30
Техническая подготовка	16	15	16	15	16	17	15	15	16	15	16	16	188
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	42
Инструкторская и судейская практика			3		3						3	1	10
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия				4			4				4	4	16
Итого	40	39	47	42	48	40	41	38	45	43	50	47	520

Таблица № 9

Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа до 3 -х лет (2 год обучения)

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Специальная физическая подготовка	10	11	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	125
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
Техническая подготовка	18	18	19	19	19	18	18	19	19	19	19	19	224
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	50
Инструкторская и судейская практика		3			3				3		3		12
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия		4		4			4		4		4		20
Итого	49	56	50	54	52	48	52	49	56	51	57	50	624

Таблица № 10

Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа до 3 -х лет (3 год обучения)

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	15	15	16	15	15	15	15	15	15	15	15	16	182
Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	146
Участие в спортивных соревнованиях		8		8					7	7	7	7	44
Техническая подготовка	21	22	22	22	22	22	22	22	21	22	22	22	262

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	58
Инструкторская и судейская практика			3	4						4		3	14
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	22
Итого	55	64	61	69	56	56	55	53	62	67	63	67	728

Таблица № 11

**Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
свыше 3-х лет обучения**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	169
Специальная физическая подготовка	16	15	16	15	16	17	15	15	16	15	16	16	188
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	7	6	6	6	6	6	6	7	7	6	75
Техническая подготовка	30	30	30	29	29	29	29	29	30	30	30	30	355
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Инструкторская и судейская практика	4		4		4		4		4		4	4	28
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия			7		7		8		8		7		37
Итого	78	72	85	71	83	73	83	71	85	73	85	77	936

Таблица № 12

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствование
спортивного мастерства**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	16	15	16	15	16	17	15	15	16	15	16	16	188
Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	20	20	21	21	21	21	250
Участие в спортивных соревнованиях		20		20					20	20	20		100
Техническая подготовка	43	43	43	43	42	42	42	42	42	43	43	43	511
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	9	8	8	8	8	8	9	9	8	8	100

Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37	
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	62
Итого	96	116	97	115	95	96	93	93	117	116	117	97	1248	

Таблица № 13

Годовой учебно-тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	20	20	20	19	19	19	19	19	20	20	19	19	233
Специальная физическая подготовка	27	28	28	28	28	28	28	27	27	28	28	28	333
Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	133
Техническая подготовка	58	59	58	58	58	58	58	58	59	59	58	58	699
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	83
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	133
Итого	138	140	139	138	138	138	138	137	138	142	139	139	1664

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: - формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; - воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья обучающихся; - привитие навыков здорового образа жизни; - формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; - развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 14

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
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; 	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, 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	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШОР на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШОР).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники выполнения элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в крае. На третьем году спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. В годовых планах учебно-тренировочных этапов: УТГ, ССМ и ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

Таблица № 16

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку,

осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «дзюдо» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта дзюдо (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуская участие в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства - наиболее естественные и основные.

Эти средства включают:

- рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки;

- варьирование и волнообразность нагрузок

- использование переключений, неспецифических упражнений в ходе занятия и в виде отдельных занятий

- рациональное построение общего режима жизни спортсмена;

- использование активного отдыха и расслабления.

В спортивной практике в последние годы большое распространение получили психологические методы и средства восстановления. С помощью психологических воздействий можно снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить состояние психической угнетенности, ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у спортсмена четкие установки на высокоэффективную реализацию тренировочных и соревновательных программ, а также повысить степень готовности функциональных систем организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

Среди методов, позволяющих защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, относятся психотерапия, психопрофилактика, психогигиена и психомышечная тренировка (ПМТ).

К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике - психорегулирующая тренировка (индивидуальная или групповая), к психогигиене - разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций, ПМТ — одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены.

В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

1. Умение максимально расслаблять мышцы;
2. Способность максимально ярко, с предельной силой воображения не напрягаясь психически. Представлять содержание формул самовнушения;
3. Умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела);
4. Умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий. Например, при воздействии на сердечно-сосудистую систему следует измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений, записывать электрокардиограмму; при воздействии на вегетативную регуляцию функций - проводить ортостатическую пробу, дермографию, кардиоинтервалографию. Желательно проводить анкетирование спортсменов для выяснения основных черт личности.

Наряду с педагогическими и психологическими средствами восстановления спортивной работоспособности в практике подготовки спортсменов высокой квалификации широко используются медикобиологические средства, к которым относят физические факторы (гидро, бальнео, электро, свето и теплопроцедуры, массаж, аэроионизацию), рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых естественных растительных и фармакологических средств, правильно организованный суточный режим, климатические факторы и др.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи представлены в Таблице 17.

Таблица 17

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями

<p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p>	<p style="text-align: center;">НП, УТ, ССМ</p>	<p>Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса</p>	<p style="text-align: center;">Постоянно</p>
<p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p>	<p style="text-align: center;">НП, УТ, ССМ</p>	<p>Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления</p>	<p style="text-align: center;">В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)</p>

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "дзюдо";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "дзюдо";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "дзюдо";
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

Таблица № 18

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			11,0	
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за голову)	количество раз	не менее	
			4	
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			60	
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за	количество раз	не менее	
			6	
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Таблица № 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+кг», «весовая категория 63+кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных				

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

5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				

8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			10,0	10,6	
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30)	количество раз	не менее		
			12	11	
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			115	105	
9. Уровень спортивной квалификации					
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			Спортивные разряды	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			Спортивные разряды	

Таблица № 20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория				

73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			14 12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			17 15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее
			+4 +5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,6 10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество 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 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8 10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее

	30 с)		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 оди	Спортивный разряд «первый спортивный р		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыш	Спортивный разряд «кандидат в мастера с		

Таблица № 21

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

№ п/Упражнения	Единица измерения	Норматив		
		мужчины	женщины	
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастическом коврике	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом коврике	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 70+ кг»				

кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой		7	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	
			2	19
2	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	
			+	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
.1.	елночный бег 3x10 м		е более	
			,6	0,1

.2.	однимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	оличество раз	е менее	
			8	6
.3.	рыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	е менее	
			75	50
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Дзюдо»

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

Программный материал для групп начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы дзюдо и овладение техникой. Основные задачи - овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития: - обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо; - овладение теоретическими знаниями данного этапа; - формирование понятие физического и психического здоровья; - развитие физических качеств; - освоение навыков и умения технико-тактических приемов; - приобретение опыта соревновательной деятельности; - приобретение устойчивого интереса к занятиям; -приобретение определенных положительно морально-волевых, нравственных качеств; - научиться самостоятельно работать. -сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП,СФП, ТТП. 26 Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; 2) возрастные особенности физического развития; 3) недостаточный объем двигательных умений. Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки; 4) прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание; 6) скоростно-силовые упражнения; 7) школа техники дзюдо и изучения технико-тактических комплексов; 8) комплекс упражнений заданных на дом. Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный. Особенности спортивной подготовки. Двигательные

навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в дзюдо. Овладение техникой на данном этапе, процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля: На конец этапа начальной подготовки занимающиеся должны: - овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития: - обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо; - овладение теоретическими знаниями данного этапа; - сформировать понятие физического и психического здоровья; - развить физические качества; - освоение навыков и умения технико-тактических приемов; - приобрести опыт соревновательной деятельности; - приобрести устойчивый интерес к занятиям; - приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества; - научиться самостоятельно работать. - сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТПП. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год) 2) медицинское обследование перед соревнованиями; 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе подготовки отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Программный материал для групп тренировочного этапа

Тренировочные группы формируются из учащихся прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися

контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо. Основные задачи: - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; 30 - повышение уровня физической подготовленности; - достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований спортивной программы; - профилактика вредных привычек и правонарушений; - приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях; - уточнение спортивной специализации; - совершенствование техники и тактики дзюдо; - развитие специальных физических качеств; - повышение уровня функциональной подготовленности; - освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; - накопление соревновательного опыта.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы. Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально-подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой; 6) подвижные и спортивные игры; 7) изометрические упражнения. Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторнопеременный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный. Основные направления тренировки. Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в дзюдо. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При подготовке следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в подготовки и как их исправлять.

Методика контроля.

На конец тренировочного этапа занимающиеся должны: - овладеть теоретическими знаниями данного этапа; - развить специальные физические качества; - выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; - достигнуть мастерства технико-тактической подготовки; - достигнуть спортивных результатов; - обрести устойчивый интерес к занятиям; - приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества; - приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям; - сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП. - дальнейшее приобретение соревновательного опыта. Врачебный контроль за спортсменами предусматривает: 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год) 2) медицинское обследование перед соревнованиями; 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. В процесс тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль нужен для профилактики и лечения спортсменов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях. Овладение приёмами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы дзюдо и овладение техникой. Основные задачи - овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития: 34 - обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо; - овладение теоретическими знаниями данного этапа; - формирование понятие физического и психического здоровья; - развитие физических качеств; -

освоение навыков и умения технико-тактических приемов; - приобретение опыта соревновательной деятельности; - приобретение устойчивого интереса к занятиям; -приобретение определенных положительно морально-волевых, нравственных качеств; - научиться самостоятельно работать. -сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП,СФП, ТТП. Особенности спортивной подготовки. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 4,3,2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ. - 1 КЮ – коричневый пояс NAGE-WAZA – техника бросков O-soto-guruma Отхват под две ноги Uke-waza Передняя подножка на пятке (седом) Yoko-wakare Подножка через туловище вращением Yoko-guruma Бросок через грудь вращением (седом) Usiro-goshi Подсад опрокидыванием от броска через бедро Ura-nage Бросок через грудь прогибом Sumi-otoshi Бросок выведением из равновесия назад Yoko-gake Боковая подсечка с падением КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий Ude-hishige-te-gatame Рычаг локтя через предплечье в стойке Ude-hishige-ude-gatame Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке Tomoe-jime Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки Дополнительный материал KINSHI-WAZA – запрещенная техника. NAGE-WAZA – техника бросков Dake-age Подъем из партера подсадом (запрещенный прием) Kani-basami Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) Kawazu-gake Бросок обвивом голени (запрещенный прием) 35 КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий Ashi-garami Узел бедра и колена Ashi-hishigi Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием) Do-jime Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием) Средства тактической подготовки а) Тактика проведения технико-тактических действий - Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Sotomakikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через бедро (Uke-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-bara) – бросок через плечи (Kata-guruma). - Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuriashi-barai) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-bara) – бросок через голову (Tomoenage). б) Тактика ведения поединка Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания техникотактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами. в) Тактика участия в

соревнованиях Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Подготовка тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований. Средства физической подготовки а) Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические, и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. б) Средства развития общих физических качеств. в) Средства развития специальных физических качеств Специально-подготовительные упражнения, набрасывание партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 сери по 1 мин., через минуту отдыха). Тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях, в стойках, передвижениях противника, выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы на краю татами, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере. Поединки: контрольно-тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками. Примерная схема круговой тренировки: - Лазанье по канату без помощи ног (8 метров) – 2 раза - 10 бросков манекена через грудь - 15 отжиманий на брусьях 37 - 15 подтягиваний на перекладине - 15 прыжков на коня (высота 1 метр) - Вис на согнутых руках на перекладине (1 минута) - 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса) - 10 наклонов с партнером равного веса - 20 отжиманий от пола - 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне с отягощением 5 кг Средства психологической подготовки а) Средства волевой подготовки Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при стонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо. б) Средства нравственной подготовки Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте. Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга. Средства теоретической и методической подготовки а) Основы тренировки

дзюдоистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрации возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при различных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки. б) Организация и содержание занятий. Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные). Занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационных занятия. в) Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). г) Контроль и учет подготовки. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена. д) Развитие и состояние дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике подготовки, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. е) Техничко-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление. ж) Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора: одаренность, способности к виду спорта. 38 з) Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям. Средства соревновательной подготовки Принять участие в 7-8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить. Средства судейской и инструкторской практики а) Средства инструкторской практики Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнениях, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие и показательных выступлениях. б) Средства судейской практики Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Рекреационные средства -Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты); -Педагогические: прогулка, восстановительный бег; - Физиотерапевтические; душ, сауна, массаж Средства оценки

подготовленности Зачетные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты.

Таблица № 22

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	Апрель	Знания и основные

				<p>правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	Май	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p>
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	Июнь	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p>
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	Июль	<p>Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в</p>

				спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	Сентябрь -Декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/10 7	Январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/10 7	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
	Режим дня и питание обучающихся	70/10 7	Март	Международный Олимпийский комитет (МОК). Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке

	Физиологические основы физической культуры	70/107	Апрель	<p>обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>Спортивная физиология.</p> <p>Классификация различных видов мышечной деятельности.</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/10 7	Май	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося.</p> <p>Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/10 7	Июнь	<p>Понятность. Спортивная техника и тактика.</p> <p>Двигательные представления.</p> <p>Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	Психологическая подготовка	60/10 6	Июль-Декабрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.</p> <p>Базовые волевые качества личности.</p>

				Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/10 6	Июль-Декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Правила вида спорта	60/10 6	Июль-Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	Февраль	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы

				спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	Май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

				тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных

				средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	Январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	Февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	Апрель	Современные тенденции

				<p>совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное</p>

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Основные, традиционные виды тренировки в дзюдо — ката и рандори. Сиай, или состязания, — это особая форма рандори. Кроме того, для развития определенных навыков есть много упражнений и игр, которые

можно включать в программу тренировок.

Ката

Слово «ката» означает «форма»; это способ тренировки с партнером, при котором ученики повторяют определенные движения, заранее составленные экспертами для освоения определенных навыков и техники боя. Для выявления того, насколько ученик освоил ката, устраиваются специальные ката-турниры. Ката — это также важная составляющая тренировки в дзюдо. Именно во время выполнения ката ученик овладевает самыми разнообразными навыками, включая выполнение различных бросков и захватов, нанесение ударов, определение необходимой дистанции, нахождение болевых точек и т. д., — многие из которых никогда не выполняются во время рандори и сийай. Партнеры учатся выполнять различные приемы с обеих сторон в ответ на различные атаки, в том числе с использованием оружия, такого, как пистолеты и ножи.

Классификация типов ката, разработанная японским институтом Кодокан-дзюдо, поможет ученикам понять основную роль каждой ката, но это не значит, что эта роль единственная. Все ката разработаны для физического развития, тщательного освоения методов атаки и обороны, а также для понимания самой сути дзюдо.

Наиболее часто выполняются рандори-но ката, потому что они включают приемы свободной практики и дополняют изучение многих популярных бросков и захватов. Другие ката обычно изучают после получения черного пояса.

Кодокан-ката помогают сохранять общемировые стандарты теории и практики дзюдо. Их освоение поддерживает связь между учениками и составившими их учителями, включая Дзигоро Кано. Они помогают основательно изучить технику в работе с партнером, так что в дополнение к соревновательным навыкам ученики получают навык совместной работы.

При совместной работе во время выполнения ката подразумевается, что ваш партнер — укэ (человек, на котором отрабатываются приемы) — играет не самостоятельную роль, а просто соглашается выполнить атаку определенного типа. Предполагается, что каждая его атака должна вести к успеху, а тори (человек, отрабатывающий приемы) должен противопоставить ей правильные методы обороны.

Полное изучение ката включает и такие важные элементы, как концентрация духа (киай), выбор правильной дистанции (маай), выполнение подходящего действия в соответствии с теорией боя (риай) и достижение особого состояния бдительности с целью получения преимущества над противником (дзан-син). Если техники и приемы дзюдо можно сравнить с буквами, то ката, в соответствии с данной аналогией, представляет собой целые слова, основную грамматику и структуру предложений.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо" учитываются данной Программой, в годовом учебно-тренировочном плане в разделе Специальная физическая

подготовка и Техническая подготовка, по этапам спортивной подготовки.

Особенности учебно-тренировочных занятий с обучающимися, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

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

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дзюдо".

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; - проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Умение правильно падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в дзюдо являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» т.к. это может привести к потере сознания.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности. Причинами травматизма во время проведения занятий по дзюдо являются:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по дзюдо к тренерам и занимающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерскому составу:

- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма вовремя проведения занятий;
- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
 - обучать безопасным техническим действиям, соответствующим уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
 - немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
 - во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;
 - при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
 - в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к занимающимся:

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;
 - все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму
 - вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера;
 - занятия по дзюдо проходят только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;
 - выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;
 - при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;
 - после окончания занятия занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 23);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 24);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 23

Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного	Единица	Количество
----------	---	----------------	-------------------

п/п	инвентаря	измерения	изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для прессы	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2

25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

Таблица № 24

Минимальный перечень спортивной экипировки

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

	га»: куртка и брюки)										
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весогонный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя	штук	на обучающ	-	-	-	-	-	-	1	2

	утеплен ная		егося								
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортив ная	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортив ные	пар	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортив ный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футбол ка	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортив ная	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортив ные	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	-	-	1	1

**18. Кадровые условия реализации Программы:
укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и
иными работниками**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Укомплектованность Учреждения представлена в таблице № 25.

Таблица № 25.

Деятельность работника	Должность	Этап спортивной подготовки
------------------------	-----------	-------------------------------

Административный	Директор	
	Заместитель директора	
Педагогический	Старший тренер-преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ
	Тренер - преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ
	Старший инструктор-методист	
	Инструктор-методист	
Вспомогательный	Специалист по закупкам	
	Специалист по кадрам	
	Специалист по охране труда	

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

1. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990.
2. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Базовая техника дзюдо в стойке. – Майкоп, 1995.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный [приказом](#) Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. №1074.
4. Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. -М.: Ф и С, 1982. - 328 с.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденная [приказом](#) Министерства спорта России от 21 декабря 2022 г. №1305.

Список Интернет-ресурсов

- a. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
- b. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- c. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России
- d. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- e. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- f. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

