

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Дворец спорта»
Ковровский район

ПРИНЯТО:
на Тренерском совете
МАУДОСШ «Дворец спорта»
Протокол № от ____. ____.202_ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДОСШ «Дворец спорта»
_____ Е.Н. Чеснокова
Приказ № _____ от ____. ____.202_ г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 года № 1074)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3-4 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Возраст обучающихся: от 7 лет

Ковровский район, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Основные сведения.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.2. Объём программы.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

III. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки. Система контроля.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Дзюдо».

4.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки.

4.2. Программный материал практических занятий для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

4.3. Программный материал практических занятий для этапа спортивного совершенствования спортивного мастерства.

4.4. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства.

4.5. План теоретической подготовки для всех этапов спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Дзюдо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к кадровому составу.

6.2. Требования к материально-техническим условиям.

6.3. Иные условия.

6.4. Информационно-методические условия.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

I. Основные сведения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке и разработана в соответствии с:

- пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;
- приказом Министерства спорта России от 21 декабря 2022 г. № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 года № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

При разработке программы учитываются:

- федеральные государственные требования;
- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях дзюдо;
- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
- направленность и специфика вида спорта дзюдо;
- организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом;
- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей дзюдоиста и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки спортсмена находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности дзюдоиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

Характеристика вида спорта «Дзюдо».

Дзюдо (яп. дзю: до: дословно — «Мягкий путь»); в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо, является Олимпийским видом спорта, признанным в Российской Федерации.

Дзюдо- характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся 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 точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или стонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к спортсменам в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта дзюдо формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки спортсменов.

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

При приеме на обучение дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор спортсменов осуществляется ежегодно до начала учебного года в отдельных случаях (индивидуально) в течение учебного года.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, дзюдоисты сдают нормативы промежуточной аттестации, на основании которой осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Для проверки результатов освоения нормативных требований Программы спортсмены сдают итоговую аттестацию в конце всего курса обучения.

Результатом промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

2.2. Объем Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 года	Свыше года	До трех лет	Свыше 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

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

- учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

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

Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

- учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

- спортивные соревнования

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.

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (приложения 1,2,3,4,5)

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается

в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	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	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и 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

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

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий.

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, приказами и распоряжениями Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации, Уставом учреждения. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Приказ Министерства РФ № 464 от 24.06.2021 года «Общероссийские антидопинговые правила»;
2. Всемирный антидопинговый кодекс (изменения 2021 год);
3. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список» (2023 год);
4. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию» (2023);
5. Международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованиям (2023).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	- Антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением. - Основы профилактической работы по применению допинга обучающимися.	В течение года	Мероприятия проводятся в форме бесед.
Учебно-тренировочный этап (этап	- Использование биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанных с их применением.	В течение года	Мероприятия проводятся в форме бесед.

спортивной специализации)	- Получение знаний о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- Использование биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанных с их применением. - Современные принципы применения фармакологических средств, основы антидопинговой политики в спорте.	В течение года	Мероприятия проводятся в форме бесед.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается на этапе начальном подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся осваивают терминологию, принятую в дзюдо, правила соревнований по дзюдо, учатся подготавливать место для занятия, подготовке инвентаря и оборудования.

На учебно-тренировочном этапе готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Учатся составлять комплексы упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения, проводить комплексы упражнений по физической и технической подготовке. Далее изучают и выполняют обязанности судей и секретарей соревнований.

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

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера или педиатром не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием спортсменов фармакологических средств.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и

других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно—гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами.

Медико-биологические мероприятия.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико - биологические средства восстановления, к которым относятся:

- гигиенические средства:
 - водные процедуры закаливающего характера;
 - душ, теплые ванны;
 - прогулки на свежем воздухе;
 - рациональные режимы дня и сна, питание;
 - рациональное питание, витаминизация;
 - тренировки в благоприятное время суток.
- физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при $t = 36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин., - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при $t = 80-90^{\circ}$;
 - термальные источники;
 - ультрафиолетовое облучение,
 - аэризация, кислородотерапия;
 - массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше

План применения восстановительных средств

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной или соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики дзюдо, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием. Соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°C 3 мин само- и гетерорегуляция

Во время тренировочного занятия. соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и душ - теплый/умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

III. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки. Система контроля.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

- На этапе начальной подготовки на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья.
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 - укрепление здоровья.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства на:
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья.
- На этапе высшего спортивного мастерства на:
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья.

Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

*Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся
по годам и этапам спортивной подготовки
(для УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ)*

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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель,	количество	не менее	

	дистанция 6 м	попаданий	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 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		95	85
--	--------	--	----	----

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<p>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»</p>				
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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11 10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105 100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,1 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 11 10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100 90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125 120

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	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 виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

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 (от уровня скамьи)	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 14 13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

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

№ п/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 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: 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»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1

4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо».

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

4.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки.

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

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

- а) основа техники - совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);
- б) главное звено (звенья) техники - наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);
- в) детали техники - отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Требования к технике дзюдо:

Результативность- характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

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

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

Вариативность- предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия,

а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

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

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки).

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного развития воздействия на организм юных спортсменов.

Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки:

- Стойки (shisei): правая, левая, фронтальная, высокая, средняя, низкая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.
- Передвижения (shintai): обычными шагами (ayumi-ashi), подшагиванием (tsugi-ashi), скользящим шагом, попеременным шагом назад.
- Дистанции вне захвата: дальняя, средняя, ближняя, вплотную.
- Повороты (tai-sabaki): на 90, 180 с подшагиванием в различных стойках.
- Упоры, нырки, уклоны.
- Захваты (kumi-kata): за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо).
- Броски: задняя подсечка, подсечка изнутри, подсечка в темп шагов, передняя подножка, подхват под две ноги, подхват изнутри.
- Приемы борьбы лежа: удержание с боку с захватом из-под руки, удержание сбоку захватом своей ноги, обратное удержание с боку, удержание со стороны головы захватом руки и пояса, удержание поперек захватом дальней руки, удержание верхом захватом руки.
- Падения (ukemi): на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула партнера, держась за руку партнера.
- Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.
- Положения дзюдоиста: по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.
- Сближение с партнером: подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера; отдаление от партнера: отшагивание, отталкивание от партнера,

отталкивание партнера.

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

- Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

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

- Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди/сзади, шеи спереди/сзади.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых:

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;

- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа);

- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях:

- Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

- Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки:

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура- значение для здоровья человека. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности. Физическая культура личности, признаки проявления. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье. Физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы в укреплении здоровья обучающегося. Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества человека. Распорядок дня школьника.

4.2. Программный материал практических занятий для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития;

- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

- изучение и совершенствование техники и тактики;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- патриотическое воспитание: знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине;
- физическая культура и спорт в России. Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов;
- спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации;
- влияние физических упражнений на организм;
- совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий дзюдо;
- сердечно-сосудистая система, большой и малый круг кровообращения, предсердие и желудочки сердца;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма, дыхательная система, регуляция дыхания;
- органы пищеварения;
- органы выделения (кишечник, почки, кожа);
- физиологические основы тренировки дзюдоистов;
- понятия утомления, перенапряжения, перетренировки;
- работоспособность, повышение работоспособности, восстановление работоспособности;
- физиологические показатели тренированности;
- основы методики обучения и тренировки дзюдоистов;
- средства и методы тренировки;
- особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями;
- методы сохранения спортивной формы;
- соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства;
- разминка и ее значение;
- утренняя гимнастика;
- методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- планирование тренировки дзюдоистов;
- объем и интенсивность нагрузок;
- режим тренировки, индивидуальный план, график тренировочных занятий дзюдоистов;
- основы техники и тактики дзюдо;
- правила соревнований, взаимодействие судей, дисквалификация;
- анализ соревнований.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы,

быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, бег и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке.

Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий дзюдоиста.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами обучающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. За этот период обучающиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный дзюдоист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Броски:

- зацеп снаружи,
- бросок через бедро захватом за пояс,
- боковая подножка с падением,
- подсад голенью,
- передняя подсечка под отставленную ногу,

- бросок через голову.

Приемы борьбы лежа:

- удушающий предплечьем спереди,
- удушающий верхом, скрещивая ладони вверх,
- удушающий верхом, скрещивая ладони вниз,
- удушающий сзади, плечом и предплечьем с упором в затылок,
- удушающий сзади двумя отворотами,
- удушающий сзади, выключая руку,
- узел поперек,
- рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.

4.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и нормативам мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Физическая культура и спорт в России.
- Спортивные федерации. Федерация дзюдо в России. Структура и работа федерации.
- Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Анализаторы. Исследование анализаторов- зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных.
- Влияние занятий спортом на обмен веществ.

- Физиологические основы тренировки дзюдоиста.
- Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.
- Планирование подготовки дзюдоиста.
- Календарный план.
- Перспективный план подготовки.
- Многолетний план подготовки сборной команды.
- Индивидуальный план.
- План предсоревновательной подготовки.
- План проведения тренировочного занятия.
- Техника и тактика дзюдо.
- Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела дзюдоиста.
- Методика обучения техническим действиям.
- Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.
- Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях.
- Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена.
- Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.
- Анализ выступления на соревнованиях. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок.
- Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.
- Методика самостоятельной тренировки.
- Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование.
- Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки.
- Контроль нагрузок.
- Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, действия. Продолжается изучение и совершенствование видов ручной мяч. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной

продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки: повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Броски:

- передняя подсечка с захватом ноги,
- зацеп изнутри с захватом ноги,
- подхват с захватом ноги,
- передняя подножка с захватом ноги

Техника комбинаций:

- Подхват - Передняя подножка;
- Зацеп голенью снаружи - Бросок захватом за пятку;
- Зацеп изнутри голенью - Одноименный зацеп изнутри голенью;
- Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка;
- Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину;
- Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью;
- Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью;
- Боковая подсечка - Бросок захватом за подколенный сгиб.

4.4. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости

спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач относится:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие спортсмены этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

- Планирование и построение спортивной тренировки.
- Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки.
- Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки.
- Особенности и закономерности построения тренировочного процесса.
- Средства и методы на различных этапах подготовки.
- Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.
- Построение и содержание тренировочных занятий.
- Физиологические основы тренировки дзюдоиста.
- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов

дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности.

- Химические процессы в мышцах.
- Характеристика особенностей возникновения утомления.
- Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.
- Восстановительные мероприятия.
- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение- субъективные данные самоконтроля.
- Спортивная форма, утомление, перетренировка.
- Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.
- Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.
- Правила соревнований.
- Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.
- Значение терминологии в дзюдо. Наиболее часто употребляемые термины.
- Международные правила соревнований по дзюдо.
- Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях.
- Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня.
- Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, арбитр на ковре. Технический делегат.
- Страховка. Дисквалификация. Протесты.
- Права и обязанности участников соревнований.
- Требования к спортивному залу. Перечень оборудования.
- Требования к материально-техническому обеспечению спортивной школы.
- Ведение личного дневника спортсмена.
- Досье на потенциальных соперников.
- Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения.
- Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях.
- Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы.
- Анализ сильных и слабых сторон соперников.
- Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований.
- Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности. - Анализ выступления на соревнованиях.
- Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры.
- Составление отчета о соревновании.
- Причины неудачных выступлений.
- Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа.
- Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях.
- Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.
- Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких

спортивных результатов.

- Значение базовой техники дзюдо.
- Углубленное изучение техники дзюдо.
- Комбинаций и приемов.
- Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.

Роль и значение психики спортсмена для занятий дзюдо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Общая физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры (данный список может быть расширен).

Специальная физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития специальной физической подготовки предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (данный список может быть расширен).

Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику дзюдо, комбинации приемов, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая

«коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок;
- вспомогательных приемов;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону.

У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую.

Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки.

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

4.5. План теоретической подготовки для всех этапов спортивной подготовки.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	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:		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.

		Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	июнь-август	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.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	июнь-август	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

1. 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.

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

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

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

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

4. 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.

5. 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».

Требования мер безопасности в процессе реализации программы

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать учебно-тренировочное занятие;
- расположение инвентаря в зале борьбы, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и сменную обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на татами;
- провести физическую разминку;
- четко исполнять требования тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- соблюдать дисциплину по ходу всего учебно-тренировочного занятия;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при проведении подвижных и спортивных игр;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
- организованно покинуть место проведения занятия.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстраняется от участия в учебно-тренировочном процессе.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

6.1. 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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

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

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).

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

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

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 6);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 7);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, которая включает:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий;
- компьютеры и иное ИКТ оборудование;
- коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Под информационно-образовательной средой следует понимать следующее: системно организованная совокупность информационного, технического, учебно-методического обеспечения, неразрывно связанная с человеком как субъектом образовательного процесса.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать:

- планирование образовательного процесса и его ресурсного обеспечения;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательного процесса;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательного процесса (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов управления в сфере образования и спорта, общественности), в том числе, в рамках дистанционного образования;
- дистанционное взаимодействие образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы: образовательными организациями, учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Главная задача тренера-преподавателя – освоить информационно-образовательную среду (ИОС) учреждения как пространство, в котором осуществляется профессиональная педагогическая деятельность, вписать в ИОС свою собственную педагогическую деятельность, применяя, по мере необходимости, ее компоненты и вступая в информационно-профессиональное взаимодействие с коллегами, обучающимися, администрацией, родителями. Педагогическая профессиональная деятельность сопровождается созданием определенной продукции. Успешные авторские разработки (эффективность которых подтверждена экспертизой, участием в конкурсах, публикацией и т. п.) становятся компонентами индивидуального портфолио тренера и пополняют ресурсы ИОС.

Эффективное использование ИОС предполагает компетентность сотрудников образовательного учреждения в решении профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий, а также наличие служб поддержки применения информационно-коммуникационных технологий.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели тренировочных занятий по дзюдо

	Виды подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования мастерства			
		До 1 года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		14		18		24			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4			
		Наполняемость групп (человек)											
		от 10 человек		от 10 человек		от 6 человек		от 6 человек		от 1 человек			
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)		
1	Общая физическая подготовка	171	54-60	220	50-54	160	20-25	168	17-19	224	14-18		
2	Специальная физическая подготовка	15	1-5	24	5-10	132	16-20	192	18-22	250	20-22		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	58	6-8	75	8-9	100	8-10		
4	Техническая подготовка	108	30-38	151	36-40	277	36-41	374	38-43	512	41-44		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	4-6	17	4-6	58	8-9	75	8-9	87	7-8		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	21	1-3	28	2-4	25	2-4		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1-3	4	1-3	22	2-4	24	2-4	50	4-6		
8	Количество часов в неделю	6		8		14		18		24			
9	Количество часов в год	312		416		728		936		1248			

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки
до года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	14	15	15	14	13	12	14	15	15	14	15	15	171
Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	15
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	15
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1					1				1			3
Всего часов	26	27	26	26	24	24	26	26	26	27	27	27	312

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки
свыше года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	19	18	18	19	17	17	19	18	18	19	19	19	220
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	12	14	13	13	12	11	12	13	12	13	13	13	151
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	17
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1					1	1		1				4
Всего часов	35	35	35	35	32	32	35	35	34	36	36	36	416

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	13	14	14	14	12	12	14	13	13	13	14	14	160
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	58
Техническая подготовка	24	23	23	23	22	22	23	24	21	24	24	24	277
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	58
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	22
Всего часов	62	62	62	62	55	55	62	62	58	62	63	63	728

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп учебно-тренировочного этапа
свыше трех лет обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	13	15	14	14	14	14	14	168
Специальная физическая подготовка	16	16	17	16	15	16	16	17	15	16	16	16	192
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	7	7	75
Техническая подготовка	31	32	32	31	31	30	32	31	31	31	31	31	374
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	75
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	24
Всего часов	78	80	79	79	75	75	79	79	75	79	79	79	936

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для 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 комплектом дисков (250 кг)	штук	1

10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1