

УТВЕРЖДЕНА
приказом Минспорта России
от «24» ноября 2022 г. № 1074

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО РД
«СЦОР «Академия спорта»
 А.А. Сайтиев
«10» апреля 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»**

**Хасавюрт
2023г.**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074 (далее – ФССП)

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления переводов группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин «ката»			
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	неограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	неограничивается	16	1

4. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	Этап начальной подготовки (ЭНП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ (ЭСС)		
	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

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

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в спортивных и иных соревнованиях, тренировочных сборах.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам 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 подготовкам официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы года спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Св. 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

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

Таблица №5

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

6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

6. Годовой учебный план

6.1. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

6.2. 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.

6.3. 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 (этап 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. 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.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки и мероприятия	Этапы года подготовки																	
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трехлет					Свыше трехлет								
		Недельная нагрузка в часах																	
		4,5-6		6-8		10-14					16-18					20-24		24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
		2		2		3					3					4		4	
		Наполняемость групп (человек)																	
		10				6										1		1	
1	Общая физическая подготовка	57%	133	51%	159	25%	130	23%	144	17%	141	17%	141	17%	159	15%	156	14%	175
2	Специальная физическая подготовка	2%	5	5%	16	18%	94	18%	112	20%	166	20%	166	20%	187	20%	208	20%	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	7%	36	7%	44	8%	67	8%	67	8%	75	9%	94	9%	112
4	Техническая подготовка	35%	82	38%	119	39%	203	40%	250	41%	341	41%	341	41%	384	41%	426	41%	512
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4%	9	4%	12	8%	42	8%	50	8%	67	8%	67	8%	75	8%	83	5%	62
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1%	5	2%	12	3%	25	3%	25	3%	28	3%	31	3%	37
7	Медицинские, мед-био. мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	2%	5	2%	6	2%	10	2%	12	3%	25	3%	25	3%	28	4%	42	8%	100

Общее количество часов в год (52 недели)	100%	234	100%	312	100%	520	100%	624	100%	832	100%	832	100%	936	100%	1040	100%	1248
--	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	------	------	------

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

№ 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 (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства в спортивных соревнованиях; - 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 для организации и проведения 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 восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного	В течение года

		<p>процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <p>- питание при сгонке веса и правильный выход после сгонки.</p>	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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 развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивных 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. 	<p>В течение года</p>
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; ; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года
------	---	---	----------------

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

Допинги –

это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции и искажения показателей мочи.

Во время всероссийских и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. Установлено применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное – на 4 года или навсегда. В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA) и Российское антидопинговое агентство (РУСАДА). Цель принятия Антидопингового кодекса – усиление мер по борьбе с допингом.

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью спортсменов. Стратегическая задача антидопинговой программы – бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия.

- Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов с получением сертификата сроком на 1 год по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил;
- принципы честной игры;
- перечень запрещенных лекарственных средств.

- Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

- Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов кандидатов в сборные команды (вне соревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период).

- Установление постоянного взаимодействия тренеров с родителями спортсменов и последствий применения допинга.

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа на тему: «Что такое допинг? Чем опасен?»	В течение года	Иметь красочный раздаточный материал с фотографиями и автографами известных спортсменов выступающих против допинга.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов с получением сертификата сроком на 1 год по разным темам. 2. Установление постоянного взаимодействия тренеров с родителями спортсменов в целях предупреждения последствий применения допинга	В течение года	Рекомендуемые темы: - последствия применения допинга для здоровья; - последствия применения допинга для спортивной карьеры; - антидопинговые правила; - процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил; - принципы честной игры; - перечень запрещенных лекарственных средств.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов-кандидатов в сборные команды (внесоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период). 2. Проведение тестирования на наличие запрещенных лекарственных средств	В течение года	Своевременно информировать спортсменов об изменениях в списке запрещенных субстанций и методов, вести пропаганду «Честного спорта».

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «дзюдо».

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочного этапа должны уметь проводить построение группы, разминку, вести дневник спортсмена, знать правила вида спорта «дзюдо». Занимающиеся в тренировочных группах должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка к занятиям, получение необходимого инвентаря, проведение разминки и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельно вводить дневник тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качества соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Уметь расписывать разные виды «шахматок».

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, помощника секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, помощника секретаря.

Спортсмены этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны в совершенстве уметь вести «дневник спортсмена» регистрируя объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, знать название технических действий не только на русском, но и на японском языке. Уметь организовать и провести соревнования, выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

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

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Занимающиеся, начиная с групп этапа начальной подготовки, должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить сходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость

тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование (УМО):

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя. Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

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.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оцениваются следующие:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед вхождением в соревнование (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целом в тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов в видовом отдыхе;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировок могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, всевиды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточные и высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировок и их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных тренировок поединков.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного из тех средств восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общегвоздействия (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.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «дзюдо» (белого и желтого пояса); получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общим теоретическим знанием о правилах вида спорта «дзюдо»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь 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 третьем году;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат 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 мастера спорта»;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица №8

№ 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 (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня 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 (отуровня 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 (отуровня 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 ногами	см	не менее	
			95	85

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой пер	количество	не менее	

	екладине90 см	раз	10	9
1.2.	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележанап олу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклонвпередизположениястояна гимнастическойскамье (отуровняскамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «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 – «ката», 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»

2.1.	Подтягиваниеиизвисалежананизкойпер екладине90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележанап олу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперёд из положения стоянагимнастическойскамье(отуров ня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

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

3.1.	Подтягиваниеиизвисалежананизкойпер екладине90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежанаполу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклонвпередизположениястояна гимнастическойскамье (отуровняскамьи)	см	не менее	
			+4	+5

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

4.1.	Подтягиваниеиизвисалежананизкойпер екладине90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележанап олу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклонвпередизположениястояна гимнастическойскамье (отуровняскамьи)	см	не менее	
			+4	+5

<p>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 30 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»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>			
5.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,0 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее 12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105 100
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовые категории 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг», 73+ кг, для девушек – весовые категории: 40 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг»</p>			
6.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,1 10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее 11 10
6.3.		см	не менее
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		100 90
<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовых категорий 38 кг, 42 кг, 46 кг, 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+ кг»; для девушек «ката», «весовых категорий 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 44+ кг, 48 кг»</p>			
7.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее 14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125 120
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовых категорий 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовых категорий 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг»</p>			
8.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее 12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115 105
<p>9. Уровень спортивной квалификации</p>			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (дотрех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

		шеский спортивный разряд»
9.2.	Период обучения на этап 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**
Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовых категорий 38 кг, 42 кг, 46 кг», 46+ кг, 50 кг, 55 кг, 55+кг; для девушек (женщин) – «ката», «весовых категорий 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 44+кг, 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 (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовых категорий 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+кг»; для девушек (женщин) – «весовых категорий 52 кг, 52+кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг, 3+кг, 70 кг, 70+кг, 78 кг, 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 (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовых категорий 38 кг, 42 кг, 46 кг», 46+кг, 50 кг, 55 кг, 55+кг; для девушек (женщин) – «ката», «весовых категорий 33 кг, 36 кг, 40 кг, 44 кг, 44+кг, 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 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) – «весовых категорий 60 кг, 66 кг, 66+кг, 73 кг, 73+кг, 73+кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовых категорий 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+кг, 63 кг, 3+кг, 70 кг, 70+кг, 78 кг, 78+кг»				
4.1.	Челночный бег 2х10 м		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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовых категорий: 46 кг, 46+кг, 50 кг, 55 кг, 55+кг, 60 кг, 66 кг, 66+кг; для женщин – «ката», «весовых категорий 40 кг, 44 кг, 44+кг, 48 кг, 52 кг», 52+кг, 57 кг, 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.			не менее	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовых категорий: 73 кг, 73+кг, 81 кг, 90 кг, 90+кг, 100 кг, 100+кг; для женщин – «весовых категорий: 63 кг, 63+кг, 70 кг, 70+кг, 78 кг, 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	26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовых категорий: 46 кг, 46+кг, 50 кг, 55 кг, 55+кг, 60 кг, 66 кг, 66+кг; для женщин – «ката», «весовых категорий 40 кг, 44 кг, 44+кг, 48 кг, 52 кг», 52+кг, 57 кг, 57+кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 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 – «весовых категорий: 73 кг, 73+кг, 81кг, 90 кг, 90+кг, 100кг, 100+кг; для женщин – «весовых категорий: 63 кг, 63+кг, 70кг, 70+кг, 78кг, 78+кг»			
4.1.	Челночный бег 3х10 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»		

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта дзюдо определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – программа):

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

14.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – борьбы дзюдо, овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, акробатикой, «школой падения», основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное физическое развитие качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники белого (6-й КЮ) и желтого (5-й КЮ) пояса тактике вида спорта «дзюдо»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

вКИ.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства обучения:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) страховка и само страховка;
- 5) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 6) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 7) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 8) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 9) школьная техника борьбы дзюдо белого (6-й КЮ) и желтого (5-й КЮ) пояса и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 10) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (заданий на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивных результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни в каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятия комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. При этом воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Одной из задач занятий дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не

должен превышать трех дней. Всего на обучение каждого технического действующего или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

14.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "дзюдо";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростка в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) строевая подготовка (различные построения и перестроения);
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 5) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 6) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 7) упражнения с отягощением (блинами от штанги), со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- 8) подвижные и спортивные игры;
- 9) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах тренажерах);
- 10) упражнения на гибкость и растяжку;
- 11) изометрические упражнения;
- 12) школа техники борьбы дзюдо оранжевого (4-й КЮ), зеленого (3-й КЮ), синего (2-й КЮ) и коричневого (1-й КЮ) пояса и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

13) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задана на дом).

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 11-13 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели) - позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и некоторые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высокоэмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину утяжеления, и интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на изучение тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к осво-

ению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Также в процессе подготовки тренер определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся наблюдения, контрольные испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных схватках необходимо вырабатывать у юных спортсменов

свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

14.3. ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Основная цель тренировки – совершенствование специальных физических качеств, технико-тактического арсенала дзюдо для достижения высоких стабильных результатов.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование и закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режимов тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение уровня результатов, необходимого для включения в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "дзюдо";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки не необходимы:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - наличие спортивного разряда "первый спортивный разряд" и (или) включение в список кандидатов

в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "дзюдо" в возрастных группах 14 лет и старше;

- на этапе высшего спортивного мастерства - наличие спортивного звания "мастер спорта России" и (или) включение в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта "дзюдо" и (или) с 1 по 3 место, занято на чемпионатах (первенствах) федеральных округов, городов федерального значения Москвы или Санкт-Петербурга в возрастных группах 16 лет и старше.

15. Учебно-тематический план

Таблица №14

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

<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>июнь</p>	<p>Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Составы обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
--	----------------	-------------	---

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки и. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этап совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

				аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Все на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания занятия в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных 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 ДЗЮДО

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по дзюдо относятся :

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

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии их вхождения 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 в российских спортивных соревнованиях.

В зависимости от условий 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».

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании выполнения разрядов, нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, невыполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) 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 организации (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечениеоборудованиемиспортивныминвентарем,необходимымидляпро
 хожденияспортивнойподготовки (таблица№18);
 обеспечениеспортивнойэкипировкой(таблица№19);
 обеспечение обучающихся проездом к месту проведения
 спортивныхмероприятийиобратно;
 обеспечение обучающихсяпитанием ипроживанием
 впериодпроведенияспортивных мероприятий;
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе
 организациюсистематического медицинскогоконтроля.

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

Таблица №15

№ п/п	Наименованиеоборудования,спортивногоинвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторрезиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весыэлектронныемедицинские(до150кг)	штук	2
4.	Гантелипеременноймассы(до20кг)	комплект	4
5.	Канатдляфункциональноготренинга	штук	2
6.	Канатдлялазания	штук	3
7.	Лестницакоординационная	штук	4
8.	Измерительноеустройстводляформыдзюдо	штук	1
9.	Лист«татами»длядзюдо	штук	72
10.	Манекентренировочный	штук	6
11.	Матгимнастическийдляотработкибросков	штук	8
12.	Полусферабалансировочная	штук	8
13.	Тренажердлянаклоновлежа(гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамьядляпресса	штук	1
15.	Стенкагимнастическая(секция)	штук	3
16.	Турникнавеснойнагимнастическуюстенку	штук	3
Дляэтаповвысшегоспортивногомастерстваисовершенствованияспортивногомастерства			
17.	Гириспортивные(8, 16,24 и32кг)	комплект	8
18.	Кушеткамассажнаяилимассажныйстол	штук	1

19.	Стойка скамьи 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 (250кг)	штук	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица №16

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной по дготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					До двух лет		Свыше двух лет		Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	
					Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)					Кол-во
1.	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	назанимающегося	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	назанимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	назанимающегося	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	назанимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1	1	1

5.	Костюмвесог оночный	штук	назанима ю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Костюмпо ртивный	штук	назанима ю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Костюмспорти вныйветрозащи тный	штук	назанима ю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Кроссовки	пар	назанима ю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
9.	Куртка зимняяутепле нная	штук	назанима ю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
10.	Поясдлядзюдо	штук	назанима ю- щегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1	1
11.	Сумкаспор тивная	штук	назанима ю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
12.	Тапкиспорт ивные	пар	назанима ю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Тейпспорти вный	штук	назанима ю- щегося	-	-	-	-	-	-	3	1	4	1
14.	Футболка	штук	назанима ю- щегося	-	-	-	-	-	-	3	1	3	1

15.	Шапка спортивная	штук	назанима ю-щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	назанима ю-щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. 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.

18.2. 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 Минздрава соцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

18.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этап 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 обучающимися).

19. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Григорьева, В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
3. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
4. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная программа (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных

- групп) – дополнительная и исправленная /Свищев И.Д., Соловейчик С.И., ЮдаевС.В.,ГлушковаЭ.А.,ЕрегинаС.В.,ПодливаевБ.А.,ЖердевВ.Э.,КрищукС.А.- М.:СпортУниверПресс. -2003.110с.
5. Дзюдо:Методическиерекомендацииипофизическойкультуредлядошкольников(сначальнымиформамиупражненийдзюдо)–М.:Советскийспорт,2006.-368с.
6. Дзюдо:программадляучрежденийдополнительногообразованияиспортивныхклубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советскийспорт,2005.-268с.
7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивныхшколиспециализированныхдетско-юношескихшкололимпийскогорезерва/НациональныйСоюздзюдо.–М.: Советский спорт,2006. -212 с.
8. *КоблевЯ.К.,ПисьменскийИ.А.,ЧермитК.Д.*Подготовкадзюдоистов.–Майкоп, -1990.-440 с.
9. ОтакиТ.Техникадзюдо/Т.Отаки,Д.Ф.Дрэггер,пер.сангл.Е.Гупало.–М.:ФАИР-ПРЕСС,2003. – 592с.
10. Дзюдо:базоваятехнико-тактическаяподготовкадляначинающих /Подобщ.ред.Ю.А.Шулики,Я.К.Коблева.–Ростовн/Д:Феникс,2006. –240с.
11. КапилевичЛ.В.Физиологиячеловека.Спорт:учебноепособиедлясреднегопрофессиональногообразования/Л.В.Капилевич.–М.:ИздательствоЮрайт,2020. – 141с.
12. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие.–М.:Терра-Спорт,ОлимпияПресс,2003.– 88с.
13. КосоротовС.А.Каноныдзюдо/С.А.Косоротов,А.Д.Арабаджиев. –М.:Издательскийдом.Будо-Спорт,2007.–128с.
14. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. сангл.М.Новыша.–М.:ИздательствоЭксмо,2005.–192 с.
15. ШестаковВ.Б.Теорияиметодикадетско-юношескогодзюдо// Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216с.