

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо
(ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо)**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО САМБО И ДЗЮДО**

**Подписано:
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО САМБО И ДЗЮДО**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГАУ ДО СО СШОР
по самбо и дзюдо
от 27.08.2024 № 93-3/ос

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТРЕСТВА
И ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТРЕСТВА**

Срок реализации программы: не ограничен

Екатеринбург
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	6
2.1	Срок реализации этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки.....	8
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	10
2.4	Годовой учебно-тренировочной план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	13
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
3.	Система контроля.....	28
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	28
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	29
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	30
4.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо».....	37
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	45
5.1.	Материально-технические условия.....	45
5.2	Кадровые условия.....	48
5.3	Информационно-методические условия.....	49
5.4	Список литературы.....	51

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074.

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

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивной подготовки (далее – этап ССМ и (или) этап ВСМ), разработанная и реализуемая ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка предполагает целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психологическую стороны подготовки спортсмена.

Спортсмен - физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо реализует программу на бюджетной основе в рамках установленного государственного задания.

Программа составлена с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и в соответствии с нормативными правовыми документами:

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 833 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – федеральный стандарт спортивной подготовки);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач на всех этапах спортивной подготовки:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные;

спортивные.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам ССМ и ВСМ должны соответствовать целям, поставленным дополнительной

образовательной программой спортивной подготовки на соответствующих этапах спортивной подготовки.

Цели обучения на этапах спортивной подготовки:

1) на этапе ССМ:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;

сохранение здоровья;

2) на этапе ВСМ:

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.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

выполнение контрольно-переводных нормативов;

вхождение в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «дзюдо»;

выполнение требований и условий их выполнения, необходимых для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий;

участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

овладение умениями инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня;

ориентирование на определение будущей профессии.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Дзюдо́ - дословно - «Мягкий путь» - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Дзюдо является олимпийским видом спорта.

Во Всероссийском реестре видов спорта (далее – ВРВС) номер-код вида спорта «дзюдо» - 035 000 1611 Я

Каждая спортивная дисциплина в виде спорта «дзюдо», имеет номер-код во ВРВС:

Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 27 кг	035	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Д
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 33 кг	035	046	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 44+ кг	035	047	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 46+ кг	035	048	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 57+ кг	035	049	1	8	1	1	Д
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А

весовая категория 66+ кг	035	050	1	8	1	1	Ю
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
ката	035	036	1	8	1	1	Я
дзю-но-ката	035	040	1	8	1	1	Я
катамэ-но-ката	035	041	1	8	1	1	Я
кимэ-но-ката	035	042	1	8	1	1	Я
нагэ-но-ката	035	043	1	8	1	1	Я
кодокан-госин-дзюцу	035	044	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

А - мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б - женщины, девушки (девочки, юниорки);

Г - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Д - девушки (девочки, юниорки);

Е - мужчины, девушки (девочки, юниорки);

Ж - женщины;

Л - мужчины, женщины;

М - мужчины;

Н - юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

С - юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Ф - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

Э - юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Ю - юноши (мальчики, юниоры);

Я - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Дзюдо - вид единоборств, в котором наряду с бросками разрешены удушающие и болевые приемы на руки. Спортсмены выступают в кимоно на специальных матах-татами. Для достижения победы атакующий борец должен либо выполнить бросок соперника на татами на спину, либо провести удержание на 30 секунд, либо болевой или удушающий приемы. Оценки выставляются по следующей системе: чистая победа – «иппон» (10: 0) и «ваза-ари» (1:0). Соревнования по дзюдо проводятся по весовым категориям. Продолжительность поединка составляет 4 минуты.

Принцип эффективности дзюдо заключается в использовании силы противника против него самого. Дзюдо не просто так называется мягким путем, восточное единоборство позволяет вести сбалансированный тип боя, не причиняя сопернику критического ущерба.

Дзюдо оказывает значительное влияние на организм и телосложение человека. В процессе занятий укрепляется здоровье, гармонично развиваются физические качества, совершенствуется телосложение - формируется рациональная осанка, укрепляется свод стопы. В процессе физической подготовки развиваются координационные способности, скоростно-силовые и скоростные способности, повышается уровень выносливости и гибкости.

2.1. Срок реализации этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14 и старше	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16 и старше	1

На этап ССМ зачисляются спортсмены не моложе 14 лет.

Для зачисления в учебно-тренировочную группу этапа ССМ до одного года обучения спортсмены должны иметь «первый спортивный разряд», на этапе ССМ свыше одного года - «кандидат в мастера спорта».

На этап ВСМ зачисляются спортсмены не моложе 16 лет.

Для зачисления в учебно-тренировочную группу этапа ВСМ спортсмены должны иметь спортивное звание «Мастер спорта России».

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в списки кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Срок реализации Программы – неограничен.

Наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год и включает в себя, оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) и оценку соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам ССМ и ВСМ соответственно.

Особенности комплектования учебно-тренировочных групп в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «дзюдо» и этапам спортивной подготовки с учетом:

- выполнения разрядных нормативов;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «дзюдо».

Лица, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие требования необходимы для зачисления на следующий этап спортивной подготовки, на следующий год не переводятся.

2) допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах ССМ и ВСМ определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации, определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

4) зачисление, перевод и отчисление из состава обучающихся оформляется приказом директора;

5) спортсмены ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо могут быть переданы от одного тренера-преподавателя к другому на основании приказа директора;

6) в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо допускается прохождение спортивной подготовки лицами старше 18 лет, установление максимального возраста спортсменов, осваивающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, как основание к отчислению, законодательством не предусмотрено;

7) отдельные спортсмены, осваивающие в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, выполнившие требования, установленные Программой и федеральным стандартом спортивной подготовки, но не достигшие возраста, установленного требованиями для перевода в учебно-тренировочную группу следующего этапа спортивной подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены на следующий год раньше срока по решению педагогического совета ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо;

8) возможен перевод обучающихся из других учреждений на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном учреждении.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого года обучения имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап ССМ	этап ВСМ
Количество часов в неделю	20-24	24
Общее количество часов в год	1040-1248	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе ССМ - четырех часов;

на этапе ВСМ – четырех часов.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

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

Учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности спортсмена.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) - организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, функциональная подготовка организма спортсмена к выполнению нагрузок, обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке.

Основная часть (примерно 65-70% занятия) - совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие физических качеств, выполнение заданного объема подготовки, психологическая подготовка, выработка способности к высоким психическим напряжениям.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) - снятие напряжения, раскрепощение мышц, нормализация функционального состояния всех систем организма спортсмена, психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций), педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма. Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная.

В целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо применяется проведение учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы. Основанием для перевода обучающихся на самостоятельную работу является:

период очередного отпуска тренера-преподавателя;

отсутствие возможности замещения другим тренером-преподавателем в период учебного отпуска тренера-преподавателя, отпуска без сохранения заработной платы, нахождения в служебной командировке, больничном листе, и др.;

объявленный карантин.

Порядок организации самостоятельной работы определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо.

2. Учебно-тренировочные мероприятия.

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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 ССМ	этап ВСМ
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	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	до трех суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 суток	

3. Участие в спортивных соревнованиях.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут

выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Участие в спортивных соревнованиях, предусмотрено настоящей Программой начиная с первого года обучения.

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.

Учреждение 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 этапах спортивной подготовки

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап ССМ	Этап ВСМ
Контрольные	3	3
Отборочные	2	1
Основные	1	1
Состязания	18	18

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года с учетом сроков спортивного сезона в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо устанавливается с 1 января по 31 декабря.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

На этапах ССМ и ВСМ может осуществляться работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Примерное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап ССМ	этап ВСМ
Общая физическая подготовка (%)	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	20-22	20-25
Участие в спортивных соревнованиях	8-10	8-10
Техническая подготовка (%)	41-44	41-46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-8	5-6
Инструкторская и судейская практики (%)	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	5-10

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка — это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у

спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Вид подготовки	Этапы и годы подготовки	
		этап ССМ	этап ВСМ
		Недельная нагрузка часами	
		20-24	24
1.	Общая физическая подготовка	145-175	175
2.	Специальная физическая подготовка	208-249	249
3.	Участие в спортивных соревнованиях	93-100	100
4.	Техническая подготовка	428-526	526
5.	Тактическая подготовка	28-30	25
6.	Теоретическая подготовка	27-27	25
7.	Психологическая подготовка	28-30	25
8.	Аттестация	2-2	2
9.	Инструкторская практика	11-18	13
10.	Судейская практика	10-18	12
11.	Восстановительные мероприятия	22-33	33
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	38-40	63
	ВСЕГО в год (час)	1040-1248	1248
	В том числе самостоятельная подготовка (час)	104-125	125

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа реализуется через беседы, диспуты, встречи, семинары в соответствии с планом на учебно-тренировочный год.

Задачи воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
 воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
 привитие навыков здорового образа жизни;
 формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
 развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Срок проведения
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	в течении года
2	Режим питания и отдыха	соблюдение правильного режима дня с учетом спортивного режима, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимального питания;	в течение года в соответствии с расписанием учебно-

		профилактика переутомлений и травм	тренировочных занятий
3	Безопасная жизнедеятельность	инструктаж по технике безопасности «Правила поведения в спортивном зале и на спортивных объектах»	январь, сентябрь
5	Профилактика вредных привычек	проведение профилактических бесед с обучающимися о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании; о вреде табакокурения, алкоголизма	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
Патриотическое воспитание			
6	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите	беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
Развитие творческого мышления			
7	Развитие творческого мышления у обучающихся	Проведение досуговых и культурно массовых мероприятий с обучающимися. Проведение семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся младших возрастов	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
Профориентационная деятельность			
8	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; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	в течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо

9	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; 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, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
---	-------------------------	--	---

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Основные задачи судейской и инструкторской практики:

воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами;

овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.

приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «дзюдо».

Средства решения поставленных задач:

составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;

составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки;

проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

судейство спортивных соревнований по виду спорта «дзюдо» в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо;

помощь в организации и проведении спортивных соревнований городского и областного уровней.

Формой контроля должно быть выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории «юный судья», судья по спорту 3 категории.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	использование спортивной терминологии, составление конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	проведение обучающимися начальных этапов спортивной подготовки отдельных частей занятия с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические знания	в течение года	уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические знания	в течение года	участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. План мероприятий утверждается ежегодно.

В соответствии с подпунктами 4, 5 пункта 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это

означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;

анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
ССМ, ВСМ	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами	январь	инструктаж проводит специалист ответственный за антидопинговое обеспечение в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо
ССМ, ВСМ	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися	февраль	инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы
ССМ, ВСМ	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 - 2 раза в год	обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
ССМ, ВСМ	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов

ССМ, ВСМ	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
ССМ, ВСМ	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 - 2 раза в год	научить постоянно использовать сервис по проверке препаратов на официальном сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/
ССМ, ВСМ	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
ССМ, ВСМ	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
ССМ, ВСМ	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 раз в год	обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
ССМ, ВСМ	Семинар для тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	семинар проводит ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

Согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ Минздрава России № 1144н) медицинский допуск к занятиям спортом осуществляется учреждениями практического здравоохранения на основании результатов ежегодных профилактических осмотров (диспансеризаций) детей и подростков, установленных на основании их группы здоровья.

Медицинские требования к лицам, занимающимся спортом на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

определены программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом в соответствии с приложением № 1 к приказу Минздрава России № 1144н.

Программа медицинского осмотра спортсменов по виду спорта «дзюдо»

Таблица 10

Категория контингента (этапы подготовки)	Кратность проведения	Врачи специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), Травматолог/Ортопед, Хирург, Невролог, Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям), Уролог (по показаниям), Дерматовенеролог (по показаниям), Стоматолог (по показаниям), Медицинский психолог, психотерапевт, Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови, Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин, Т3 свободный, Тироксин Т4 свободный, Тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевиная кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо. Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатит, сифилис. Клинический анализ мочи. Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических,

			и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ, Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям). Холтеровское мониторирование (по показаниям). Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям). Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности. Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям). Дополнительные консультации врачей-	рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальным и нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра
--	--	--	--	---

			специалистов (по показаниям)	
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), Травматолог/ Ортопед, Хирург, Невролог, Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям), Уролог (по показаниям), Дерматовенеролог (по показаниям), Стоматолог (по показаниям), Медицинский психолог, психотерапевт, Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови, Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин, Т3 свободный, Тироксин Т4 свободный, Тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), Сердечная креатинфосфокиназа (МВ КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо. Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатит, сифилис. Клинический анализ мочи. Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ (в покое в 12 отведениях),	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и спецификации обследований у врачей специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности.

			ЭхоКГ, Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям). Холтеровское мониторирование (по показаниям). Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям). Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в	У лиц с интеллектуальным и нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра
--	--	--	--	--

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Средства восстановления подразделяются на три группы:

педагогические;

психологические;

медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относится:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение тренировочного занятия;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразие средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

чередование тренировочных дней и дней отдыха;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном микроцикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

К психологическим средствам восстановления относятся:

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха;

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

внушение;

аутогенная тренировка;

психорегулирующая тренировка;

Медико-биологические средства восстановления (гигиенические средства):

водные процедуры закаливающего характера;

душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания.

Медико-биологические средства восстановления:

тренировочные занятия в благоприятное время суток;

душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 гр. – 12-15 минут;

душ прохладный, контрастный, вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28 гр. – 2-3 минуты;

бани - 1 раз в неделю (суховоздушная при температуре 80-90 гр., 2-3 захода по 5-7 минут (за исключением предсоревновательного и соревновательного микроцикла);

массаж, массаж с растирками, самомассаж;

фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает

необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этапы ССМ и ВСМ	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Применение медико-биологических средств	в течение года
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года;

входить в список кандидатов в спортивную сборную Свердловской области по виду спорта «дзюдо»;

иметь действующий спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ: 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 по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

входить в список кандидатов в спортивную сборную Свердловской области по виду спорта «дзюдо»;

иметь спортивное звание «мастер спорта России» или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГАУ ДО СО СШОР по самбо дзюдо, на основе разработанных контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация проводится не реже одного раза в год.

Аттестация включает:

выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, основанных на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки;

выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего этапа спортивной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо

и приказом директора ежегодно. Результаты аттестации оформляются протоколом и хранятся в отделе спортивной подготовки ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо.

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для юношей (мужчин)</u> – «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»; <u>для девушек (женщин)</u> – «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	20 и более 19 18	5 4 3	17 и более 16 15	5 4 3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22 и более 21 20	5 4 3	18 и более 17 16	5 4 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для юношей (мужчин)</u> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; <u>для девушек (женщин)</u> – «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	16 и более 15 14	5 4 3	14 и более 13 12	5 4 3
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	19 и более 18 17	5 4 3	17 и более 16 15	5 4 3

2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для юношей (мужчин)</u> – «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»; <u>для девушек (женщин)</u> – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»						
3.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,0 и менее 9,1-9,5 9,6	5 4 3	9,6 и менее 9,7-10,1 10,2	5 4 3
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	18 и более 17 16	5 4 3	16 и более 15 14	5 4 3
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	172 и более 171 170	5 4 3	152 и более 151 150	5 4 3
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для юношей (мужчин)</u> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73 + кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90 кг+»; <u>для девушек (женщин)</u> – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»						
4.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,2 и менее 9,3-9,7 9,8	5 4 3	9,8 и менее 9,9-10,3 10,4	5 4 3
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	16 и более 15 14	5 4 3	15 и более 14 13	5 4 3
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	162 и более 161 160	5 4 3	147 и более 146 145	5 4 3
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»				

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:
норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается (равнозначно «не сдал(а)»).

Результаты индивидуального отбора включают выполнение 3 упражнения общей физической подготовки и 3 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 18 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

Для выполнения требований для перевода на следующий год обучения необходимо выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее 18 и иметь соответствующий уровень спортивной квалификации.

Не допускается перевод на следующий год обучения занимающихся не сдавших один и более нормативов.

Перевод на следующий год обучения в рамках этапа спортивной подготовки осуществляется по результатам аттестации, включающей в себя:

наличие медицинского допуска к освоению программы;

сдачу контрольно-переводных нормативов;

результаты участия в спортивных соревнованиях;

достижение соответствующего уровня спортивной квалификации;

вхождение в состав спортивной сборной команды Свердловской области.

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для мужчин</u> – «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». <u>для женщин</u> – «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	-	-	21 и более 20 19	5 4 3
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	11 и более 10 9	5 4 3	-	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	29 и более 28 27	5 4 3	14 и более 13 12	5 4 3
1.4	Наклон вперед из положения стоя	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)					
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для мужчин</u> – «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»; <u>для женщин</u> – «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	- - -	- - -	14 и более 13 12	5 4 3
2.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	9 и более 8 7	5 4 3	-	-
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	28 и более 27 26	5 4 3	21 и более 20 19	5 4 3
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <u>для мужчин</u> – «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». <u>для женщин</u> – «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 3×10 м	сек.	8,4 и менее 8,5-8,9 9,0	5 4 3	9,0 и менее 9,1-9,5 9,6	5 4 3
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	22 и более 21 20	5 4 3	20 и более 19 18	5 4 3
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	197 и более 196 195	5 4 3	162 и более 161 160	5 4 3

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:

для мужчин – «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 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,
«весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,
«весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+кг»,
«весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»

4.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,0 и менее 9,1-9,5 9,6	5 4 3	9,5 и менее 9,6-10,0 10,1	5 4 3
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	20 и более 19 18	5 4 3	18 и более 17 16	5 4 3
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	177 и более 176 175	5 4 3	152 и более 151 150	5 4 3

5. Уровень спортивной квалификации:

5.1	Спортивное звание «мастер спорта России»
-----	--

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается (равнозначно «не сдал(а)»).

Результаты индивидуального отбора включают выполнение 3 упражнения общей физической подготовки и 3 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 18 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

Для выполнения требований для перевода на следующий год обучения необходимо выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее 18 и иметь соответствующий уровень спортивной квалификации.

Не допускается перевод на следующий год обучения занимающихся не сдавших один и более нормативов.

Перевод на следующий год обучения в рамках этапа спортивной подготовки осуществляется по результатам аттестации, включающей в себя:

наличие медицинского допуска к освоению программы;

сдачу контрольно-переводных нормативов;

результаты участия в спортивных соревнованиях;

достижение соответствующего уровня спортивной квалификации;

вхождение в состав спортивной сборной команды Свердловской области.

Описание выполнения упражнений

Таблица 14

№ п/п	Наименование упражнения	Описание выполнения
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	упражнение выполняется из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см по верхнему краю. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение. Результат: количество раз
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется на ровной площадке. Результат: количество раз
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении упражнения выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ »
5.	Челночный бег 3×10 м	упражнение проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Разрешается одна попытка. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Спортсмен становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться линии рукой,

		повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат: учитывают время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша. Рекомендуется осуществлять упражнение в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Упражнение выполняется парно. Поочередно один из спортсменов выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	упражнение выполняется на ровной площадке. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится рулеткой по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Спортсмену предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат

Критерии оценки результатов освоения Программы

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Сдача контрольно-переводных нормативов	Уровень спортивной квалификации	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Присутствие в спортивных сборных командах
ССМ до одного года	не менее 18 баллов	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня	спортивная сборная команда Свердловской области
ССМ свыше одного года	не менее 18 баллов	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта России»	в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня	спортивная сборная команда Свердловской области

ВСМ	не менее 18 баллов	спортивное звание «мастер спорта России»	в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня	спортивная сборная команда Свердловской области
-----	--------------------	--	--	---

4. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

Организационно-методические указания для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ) и высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ) процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в учебно- тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря всероссийских и международных спортивных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапе ССМ и этапе ВСМ обусловлена рядом принципов и положений, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств. Тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения

тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Цели этапов ССМ и ВСМ:

повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
совершенствование основных элементов техники и тактики;
приобретение соревновательного опыта на спортивных соревнованиях высокого ранга;

освоение навыков в организации и проведении соревнований;

демонстрация стабильных высоких результатов на спортивных соревнованиях.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений:

1. Преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки.

2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапах ССМ и ВСМ - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки дзюдоиста.

Методическая концепция подготовки спортсменов включает в себя следующие основные положения:

1) разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов;

2) моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы;

3) подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах,

возможных путях, способах и особенностях ведения схватки;

4) оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фоновых» (восстановительного, компенсаторного) характера;

5) формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях;

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки дзюдоистов имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортсменов в группах ССМ и ВСМ, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;

стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;

поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на татами. При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;

формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;

выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера - преподавателя согласно расписанию.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе

с практическими занятиями в начале и по ходу практического занятия.

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются:

по цели - тренировочные, контрольные и соревновательные;

по количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые;

по степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они могут проводиться в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

На этапах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Особое внимание в тренировочном процессе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

Рабочая программа тренера-преподавателя.

Рабочая учебная программа тренера-преподавателя - документ, разработанный в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная - является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая - определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная - фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная - определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная - выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа призвана обеспечить гарантии в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы. Это возможно при полной реализации Рабочей программы, где основным условием является необходимость её последовательного структурного описания.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо):

1.1. Гриф согласования с руководителем ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки.

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов).

3.3. План по месяцам.

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов ССМ и ВСМ.

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Таблица 16

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
O-soto-guruma	отхват под две ноги
Uki-waza	передняя подножка на пятке (седом)

Yoko-wakare	подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	боковая подсечка с падением
Harai makikomi	подхват под две ноги с захватом руки под плечо
Uchi mata makikomi	подхват изнутри с захватом руки под плечо
O soto makikomi	отхват с захватом руки под плечо
ashi guruma	бросок через ногу скручиванием
hikkomi gaeshi	бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху
kata guruma	бросок через плечи «мельница»
te guruma	боковой переворот
morote gari	бросок захватом двух ног
kuchiki daoshi	бросок захватом ноги за подколенный сгиб
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Ude-hishigi –te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
ude hishigi ashi gatame	рычаг локтя внутрь ногой
ude hishigi sankaku gatame	рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ude-hishigi –ude – gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томое-jiime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки.
техника shime waza	
hadaka jiime	удушение сзади плечом и предплечьем
katate jiime	удушение спереди предплечьем
ryote jiime	удушение спереди кистями

Специальная физическая подготовка

Специально – подготовительные упражнения, набрасывания партнера, совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только новыми бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления,

воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психологических воздействий зависят от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера-преподавателя.

На этапах ССМ и ВСМ основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе совершенствования спортивного мастерства тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности (приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку).

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке.

Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление

организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Тематический план для групп ССМ и ВСМ

Таблица 17

Тема по теоретической подготовке	Годовой объем (час)		Сроки проведения
	ССМ	ВСМ	
Олимпийское движение: принципы, традиции, правила	2		в течение года
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	5	5	в течение года
Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	4	3	в течение года
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне	1	1	в течение года
Пищевые добавки	2	3	в течение года
Допинг - неоправданный риск	4	4	в течение года
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	3	в течение года

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	4	4	в течение года
Современное международное спортивное и олимпийское движение	2	1	в течение года
Достижения российских дзюдоистов на международном уровне	2	1	в течение года
Общая физическая подготовка	145-175	175	в течение года
Специальная физическая подготовка	208-249	249	в течение года
Участие в спортивных соревнованиях	93-100	100	в течение года
Техническая подготовка	428-526	526	в течение года
Тактическая подготовка	28-30	25	в течение года
Психологическая подготовка	28-30	25	в течение года
Контрольные мероприятия	2	2	в течение года
Медицинские, медико-биологические мероприятия	38-40	63	в течение года
Восстановительные мероприятия	22-33	33	в течение года
Инструкторская и судейская практика	21-36	25	в течение года
Итого часов	1040-1248	1248	

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

5.1 Материально-технические условия

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 (таблица 20);

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.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка, необходимые для реализации программы

Таблица 18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единицы измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	Штук	20
2.	Брусья	Штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг.)	Штук	2

4.	Гантели переменной массы	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.	Листы «татами» для дзюдо	Штук	72
10.	Манекены тренировочные	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 пресса	Штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	Штук	3
16.	Турник (перекладина для подтягивания)	Штук	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 приседания со штангой	Штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	Штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	Штук	2
24.	Тренажер - велоэргометр	Штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	Штук	1
26.	Тренажер эллиптический	Штук	5
27.	Штанга олимпийская тяжелоатлетическая с комплектом дисков (250 кг)	Комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

(спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование)

Таблица 19

Номер по п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	ЭТАП ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
2.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект		1	2	1	2
3.	Костюм весосгонный	штук				1	1
4	Костюм спортивный	штук				1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук				1	1
6	Кроссовки	пар				1	2
7	Куртка зимняя утепленная	штук				1	2
8	Пояс для дзюдо	штук		1	2	1	2
9	Сумка спортивная	штук				1	2
10	Тапки спортивные	пар				1	1
11	Тейп спортивный	штук				3	1
12	Футболка	штук				3	1
13	Шапка спортивная	штук				1	2
14	Шорты спортивные	штук				1	1

5.2 Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты

Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Работники направляются ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя.

5.3 Информационно-методические условия

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации»
5. Приказ Министерства Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
8. Приказ 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 медицинс

ких заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.02.2020 № 80 «Об утверждении правил вида спорта «дзюдо» (в ред. от 20.01.2023)
11. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении Положения о Единой Всероссийской спортивной классификации»
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (приложение № 14) (с изм. от 04.03.2024)
14. Всемирный антидопинговый кодекс
15. Международные стандарты ВАДА
16. Запрещенный список субстанций и методов
17. Международный стандарт по обработке результатов
18. Международный стандарт по образованию
19. Международный стандарт по терапевтическому использованию
20. Международный стандарт по тестированию и расследованиям
21. Общероссийские антидопинговые правила
22. Устав ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо

Перечень Интернет-ресурсов

1.	Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (WADA)	http://www.wada-ama.org/
2.	ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо	https://sambo-uralmash.ru/
3.	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
4.	Министерство физической культуры и спорта Свердловской области	http://minsport.midural.ru/
5.	Олимпийский комитет России	http://www.olympic.ru/
6.	Российское антидопинговое агентство РУСАДА	http://www.rusada.ru/
7.	Система онлайн-обучения	https://testtrener.ru/cabinet/educationalprogram

	и тестирования тренеров «Непрерывное образование тренеров»	
8.	Федерация дзюдо России	https://judo.ru/
9.	ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»	http://fcpsr.ru
10.	ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»	https://xn--b1atfb1adk.xn--plai/

5.4 Список литературы

1. Алексеев А.В.: Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте, Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
2. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др.//: ил. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) - Москва: Советский спорт, 2008.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
4. Барчуков И.С., Нестеров А.А.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
6. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах - М: Физкультура и спорт, 2008.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта - М.: Советский спорт, 2007.
8. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: ФиС, 1973.
9. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / СВ. Ерегина и др. - М.: Советский спорт, 2006.
10. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д. Свищев и др., - М.: Советский спорт, 2005.
11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.

12. Письменский И.А. Коблев Я.К. Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982.
13. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т. - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
14. Под редакцией Г.А. Макаровой Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
15. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
17. Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста: Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996.
18. Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2008.