

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»
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)**

Срок реализации программы: 5 лет

Екатеринбург
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	5
2.1	Срок реализации учебно-тренировочного этапа и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на указанном этапе спортивной подготовки.....	8
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.....	11
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.....	11
2.4	Годовой учебно-тренировочной план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.....	14
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
3.	Система контроля.....	27
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	27
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	28
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	29
4.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо».....	37
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».....	58
5.1.	Материально-технические условия.....	58
5.2	Кадровые условия.....	60
5.3	Информационно-методические условия.....	60
5.4	Список литературы.....	62

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 учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, 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 учебно-тренировочному этапу должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Цели обучения на учебно-тренировочном этапе:
 формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
 формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
 укрепление здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

выполнение контрольно-переводных нормативов, выполнение спортивных разрядов;

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 добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

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.

Отличительной особенностью и спецификой вида спорта «дзюдо» является освоение шести обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

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 учебно-тренировочного этапа и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на указанном этапе 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.

На учебно-тренировочный этап спортивной подготовки зачисляются лица, которым в календарном году зачисления исполнилось (или) исполнится 11 лет по году рождения, а также лица старше зачисляемого возраста на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6

Срок реализации Программы – 5 лет. По итогам каждого года обучения проводится аттестация обучающихся.

Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом этапе спортивной подготовки.

Наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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 в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК);
- 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) в случаях формирования учебно-тренировочных групп с численностью, превышающей двукратное количество обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, в исключительных случаях допускается формирование учебно-тренировочных групп с численностью больше максимальной наполняемости, при условии обеспечения соблюдения требований по техники безопасности и единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

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) 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;

7) 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.

Требования к количественному и качественному составу групп на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки по годам

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Требования	
				начало этапа спортивной подготовки	окончание этапа спортивной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11	6	выполнение нормативов	выполнение нормативов, юношеских разрядов, сдача теоретического теста
	2	12	6	выполнение нормативов, наличие юношеского разряда	выполнение нормативов, юношеских разрядов, сдача теоретического теста
	3	13	6	выполнение нормативов, наличие юношеского разряда	выполнение нормативов, спортивных разрядов, сдача теоретического теста
	4	14	6	выполнение нормативов, наличие спортивного разряда	выполнение нормативов, спортивных разрядов, сдача теоретического теста
	5	15	6	выполнение нормативов, наличие спортивного разряда	выполнение нормативов, выполнение спортивных разрядов, в том числе спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», сдача теоретического теста

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

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

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап	
	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	10-14	16-18
Общее количество часов в год	520-728	832-936

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе – трех 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.

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) - изучение, 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.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки используют прямолинейно-восходящую форму, обеспечивающую поступательное втягивание в нагрузку и планомерное повышение подготовленности занимающихся.

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 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14

2. Специальные тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	1 раз в 12 месяцев
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий 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 выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации;

основные соревнования - проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения 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 на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	2
Отборочные	2	2
Основные	1	1
Состязания	10	15

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо 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.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе 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.

Примерное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

Таблица 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап	
	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	20-25	17-19
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22
Участие в спортивных соревнованиях	6-8	8-9
Техническая подготовка (%)	36-41	38-43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-9	8-9
Инструкторская и судейская практики (%)	1-3	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4

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 7

№ п/п	Вид подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Учебно-тренировочный этап				
		До трех лет			Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		10	12	14	16	18
1.	Общая физическая подготовка	130	137	152	141	159

2.	Специальная физическая подготовка	104	124	145	158	178
	Участие в спортивных соревнованиях	31	31	50	67	74
3.	Техническая подготовка	191	243	272	332	367
4.	Тактическая подготовка	15	18	20	25	28
5.	Теоретическая подготовка	15	18	20	25	28
6.	Психологическая подготовка	15	18	20	25	28
7.	Аттестация	4	5	5	5	5
	Инструкторская практика	3	6	10	12	18
	Судейская практика	2	6	10	13	19
8.	Восстановительные мероприятия	5	13	16	19	21
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	8	10	11
10.	ВСЕГО в год (час)	520	624	728	832	936
11.	В том числе самостоятельная подготовка (час)	52	62	73	83	93

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.

Таблица 8

№ 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	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимального питания, профилактика переутомлений и травм	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
3	Безопасная жизнедеятельность	инструктаж по технике безопасности «Правила поведения в спортивном зале и на спортивных объектах»	январь, сентябрь

4	Профилактика безопасности детства	проведение бесед с обучающимися на темы: правила дорожного движения, правила поведения на воде, в лесу; правила противопожарной безопасности	май, декабрь
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 и родителями: конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок. Проведение семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся	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;	в течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо

		воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
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 соревнований по виду спорта «дзюдо» в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо;

помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе 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	необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием 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 исследований, 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 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
Учебно-тренировочный этап	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
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 - 2 раза в год	обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов

Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
Теоретическое занятие «Процедура тестирования спортсменов»	1 раз в год	процедура проведение тестирования в рамках допинг-контроля; виды анализов; процедура отбора проб биоматериала; тестирование несовершеннолетних спортсменов; права и обязанности спортсмена
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/
Онлайн обучение на сайте РУСАДА*	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку дня родительского собрания вопрос формирования антидопинговой культуры. Использовать памятки для родителей
Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	семинар проводит ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс «Ценности спорта».

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 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.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимися (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Медицинские требования к лицам, занимающимся спортом на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 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 11

Категория контингента (этапы подготовки)	Кратность проведения	Врачи специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся на учебно-тренировочном этапе	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), Травматолог/ Ортопед, Хирург, Невролог, Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям), Уролог (по показаниям), Дерматовенеролог (по показаниям), Стоматолог (по показаниям), врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови, Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевиная кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо). 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 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). Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) 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	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. 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 относятся:

- 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 годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

правильный выбор мест тренировки.

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;
- психорегулирующая тренировка;

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания.

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 (начиная с учебно-тренировочного этапа четвёртого года обучения).

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 12

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев, КМС – 1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Медико-биологические средства	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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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.

Целью аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам программы для перевода на последующий этап спортивной подготовки и включает:

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

выполнения квалификационных требований, соответствующих учебно-тренировочному этапу.

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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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 возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: <u>для юношей</u> – «ката», «ката - группа», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46 +кг», «весовая категория 50 кг»; <u>для девушек</u> – «ката», «ката - группа», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»						
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	12 и более 11 10	5 4 3	11 и более 10 9	5 4 3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14 и более 13 12	5 4 3	13 и более 12 11	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 возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: <u>для юношей</u> – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; <u>для девушек</u> – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»						
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	10 и более 9 8	5 4 3	9 и более 8 7	5 4 3

2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13 и более 12 11	5 4 3	12 и более 11 10	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 общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:

для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг»; «весовая категория 55+ кг»;
для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»

3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	16 и более 15 14	5 4 3	15 и более 14 13	5 4 3
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	17 и более 16 15	5 4 3	16 и более 15 14	5 4 3
3.3	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

4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:

для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;
для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»

4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	13 и более 12 11	5 4 3	12 и более 11 10	5 4 3
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	17 и более 16 15	5 4 3	16 и более 15 14	5 4 3
4.3	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

5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет
для спортивных дисциплин:

для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг»,
«весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг»,
«весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг»;
для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг»,
«весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,
«весовая категория 40 кг»

5.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,4 и менее 9,5-9,9 10,0	5 4 3	9,9 и менее 10,0-10,5 10,6	5 4 3
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	14 и более 13 12	5 4 3	12 и более 11 10	5 4 3
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	107 и более 106 105	5 4 3	102 и более 101 100	5 4 3

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет
для спортивных дисциплин:

для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»,
«весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,
«весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;
для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»,
«весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг»,
«весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»

6.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,4 и менее 9,5-10,0 10,1	5 4 3	10,0 и менее 10,1-10,6 10,7	5 4 3
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	13 и более 12 11	5 4 3	12 и более 11 10	5 4 3
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	103 и более 101 100	5 4 3	92 и более 91 90	5 4 3

7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин:

для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг»,
«весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,
«весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;
для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,
«весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,
«весовая категория 48 кг»

7.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,1 и менее 9,2-9,7 9,8	5 4 3	9,7 и менее 9,8-10,3 10,4	5 4 3
-----	----------------------	------	-------------------------------	-------------	---------------------------------	-------------

7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	16 и более 15 14	5 4 3	14 и более 13 12	5 4 3
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	127и более 126 125	5 4 3	122 и более 121 120	5 4 3
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: <u>для юношей</u> – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; <u>для девушек</u> – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»						
8.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	9,3 и менее 9,4-9,9 10,0	5 4 3	9,9 и менее 10,0-10,5 10,6	5 4 3
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	14 и более 13 12	5 4 3	13 и более 12 11	5 4 3
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	117 и более 116 115	5 4 3	107 и более 106 105	5 4 3
9. Уровень спортивной квалификации (в соответствии с требованиями ЕВСК):						
9.1	Учебно-тренировочный этап первого года обучения	допускается зачисление на учебно-тренировочный этап без наличия спортивного разряда в случае, если с момента достижения обучающимся 11 лет прошло менее 6 месяцев; «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»				
	Учебно-тренировочный этап второго, третьего года обучения	«третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»				
9.2	Учебно-тренировочный этап четвертого, пятого года обучения	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				
10. Теоретическое тестирование*						
10.1	УТЭ 1,2,3,4,5	ответить на 3 вопроса		правильный ответ – 1 балл		
*Теоретическое тестирование не проводится при зачислении						

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3-х баллов;

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

Результаты индивидуального отбора в спортивной дисциплине «весовая категория» включают выполнение 6 упражнений.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 18 баллов. Не допускается зачисление поступающих не выполнивших один или более нормативов.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и показавшим лучший результат в количественном измерении в упражнении «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

Для выполнения требований перевода на следующий этап спортивной подготовки необходимо выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее 18 и не менее 3 (трех) баллов за теоретическое тестирование. Не допускается перевод на следующий год обучения занимающихся не выполнивших один и более нормативов.

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

- наличие медицинского допуска к освоению программы;
- сдачу контрольно-переводных нормативов, теоретического тестирования;
- результаты участия в спортивном(ых) соревновании(ях);
- достижение соответствующего уровня спортивной квалификации.

Описание выполнения упражнений

Таблица 14

№ п/п	Наименование упражнения	Описание
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.	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

3.	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 «+ »
4.	Челночный бег 3×10 м	упражнение проводится на любой ровной площадке с твёрдым 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
5.	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
6.	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
--	--	--

Список вопросов для проведения теоретического тестирования

Этап спортивной подготовки	Вопрос	Варианты ответов	Критерии оценки
УТЭ 1	с чего начинается и заканчивается поединок на татами?	1. поклон 2. рукопожатие 3. приседание	правильный ответ – 1 балл
	сколько зон на татами?	1. две 2. четыре 3. одна	правильный ответ – 1 балл
	для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества	1. сок 2. вода 3. морс	правильный ответ – 1 балл
УТЭ 2	в какой категории дзюдоист может быть любого веса?	1. 90+ кг 2. 75кг 3. в абсолютной	правильный ответ – 1 балл
	назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей	1. «Д» 2. «Б» 3. «Е»	правильный ответ – 1 балл
	сколько видов оценок за технические действия?	1. пять 2. две 3. три	правильный ответ – 1 балл
УТЭ 3	каким видом спорта является дзюдо?	1. контактным 2. ударным 3. личным	правильный ответ – 1 балл
	что полезно есть на завтрак?	1. хлопья; 2. каша, фрукты; 3. сладости, бутерброды	правильный ответ – 1 балл
	какая оценка дается за удержание 25 сек?	1. ИШПОН 2. ВАЗА-РИ 3. ЮКО	правильный ответ – 1 балл
УТЭ 4	полное истощение запасов витаминов в организме	1. авитаминоз 2. гиповитаминоз 3. гипervитаминоз	правильный ответ – 1 балл
	как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед»	1. ЮКО 2. ХАНТЭЙ 3. ИШПОН	правильный ответ – 1 балл
	сколько возрастных категорий в дзюдо?	1. восемь 2. три 3. шесть	правильный ответ – 1 балл
УТЭ 5	продолжительность поединка ветеранов старше 60 лет?	1. две минуты 30 секунд 2. пять мин 3. три мин	правильный ответ – 1 балл

	наиболее эффективной стартовой реакцией спортсмена является:	1. предстартовая лихорадка 2. боевая готовность 3. предстартовая апатия	правильный ответ – 1 балл
	имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника?	1. не знаю 2. нет 3. да	правильный ответ – 1 балл

Критерии оценки результатов освоения Программы

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Сдача контрольно-переводных нормативов, теоретических тестов	Уровень спортивной квалификации	Участие в официальных спортивных соревнованиях
УТЭ - 1	не менее 18 баллов (нормативы), не менее 3 баллов (теоретический тест)	3 -1 юношеский разряд, 3 КЮ	в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования
УТЭ - 2	не менее 18 баллов (нормативы), не менее 3 баллов (теоретический тест)	3-1 юношеский разряд, 3 КЮ	в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования
УТЭ - 3	не менее 18 баллов (нормативы), не менее 3 баллов (теоретический тест)	3-1 юношеский разряд, 3 КЮ	в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования
УТЭ - 4	не менее 18 балла (нормативы), не менее 3 баллов (теоретический тест)	III – I спортивный разряд, 2 КЮ	принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации
УТЭ -5	не менее 18 балла (нормативы), не менее 3 баллов (теоретический тест)	III-I спортивный разряд, 2 КЮ	принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных

			соревнований субъекта Российской Федерации
--	--	--	---

4. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа.

Основными направлениями спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе являются:

постепенный переход от обучения приемам единоборства к тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнерами;

переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для дзюдоистов;

увеличение объема соревновательных упражнений в процессе подготовки;

увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;

повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Цели учебно-тренировочного этапа:

повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

углубленное изучение основных элементов техники;

приобретение соревновательного опыта;

освоение навыков в организации и проведении соревнований.

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 юных спортсменов.

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

При работе тренер прослеживает динамику роста физической подготовленности спортсменов, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1. **Общепедагогические (неспецифические)** - словесные и наглядные методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение с использованием специальной терминологии, сочетание словесных методов с наглядными.

К наглядным методам относятся:

показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

2. **Практические (специфические)** - метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К методам строго регламентированного упражнения относятся:

1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники;

2) методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;

3) методы, направленные на одновременное воспитание физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Основные методы тренировочных воздействий:

игровой (подвижные игры);

соревновательный (специально организованная соревновательная деятельность. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными);

повторный (развитие физических качеств)

равномерный (развитие общей выносливости);

интервальный (круговая тренировка).

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 (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в учебно-тренировочной группе первого года (4 КЮ, оранжевый пояс):

Таблица 16

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гари	задняя подсечка
Ко-учи-гари	подсечка изнутри

Коши-гурума	бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	передняя подножка
Харай-гоши	подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	контрприем от боковой подсечки
Харай-гоши-гаэши	контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	контрприем от подхвата изнутри скручиванием
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Кузурэ-кэса-гатамэ	удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	удержание верхом с захватом руки

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе первого года обучения:

имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча;

удар подъемом стопы по падающему мячу;

подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему;

о- сото-гари – удар голенью по падающему мячу;

имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Таблица 17

Поединки для развития сил	на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника
Поединки для развития быстроты	в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами
Поединки для развития выносливости	в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц
Поединки для развития ловкости	поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе первого года

Таблица 18

Наименование физического качества	Упражнения
Сила	подтягивания на перекладине, лазанье по канату, поднимание

	гантелей весом 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; сгибание рук в упоре лежа; упражнения в парах: приседания с партнёром на плечах; с сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению; поднимание, перенос на спине, бедре руках, плечах манекена, партнера; повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена; поединки без захвата ног (на руках). Применение средств тяжелой атлетики (гантели, гири)
Быстрота	бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места
Гибкость	упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке; забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину
Выносливость	бег 400 м, кросс - 2-3 км.
Ловкость	челночный бег 3х10 м; стойки на голове, на руках, на лопатках; лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках; переползание по-пластунски; подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу; упражнение в парах - партнер на четвереньках, атакующий имеет цель положить его на живот, на спину
Комплексное развитие качеств	спортивные игры: футбол, баскетбол

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в учебно-тренировочных группах второго года (3 КЮ, зелёный пояс)

Таблица 19

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Ко-сото-гакэ	зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	передняя подсечка под отставленную ногу
Томоз-нагэ	бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	бросок через спину (плечо) с колен
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Ката-джуджи-джимэ	удушение спереди скрепчивая руки (одна ладонь вверх, другая

	вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	узел локтя
Ретэ-джимэ	удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	узел локтя от удержания сбоку

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе второго года:

Таблица 20

Поединки для развития скоростно-силовых качеств	поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 секунд (6 серий), отдых между сериями 30 секунд
Развитие «борцовой» выносливости	поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут
Поединки для развития выносливости	в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 секунд в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут
Поединки для развития ловкости	в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе второго года

Таблица 21

Наименование физического качества	Упражнения
Сила	подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа (отжимание); подъем туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены; подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; приседания на двух ногах, на одной ноге (с опорой и без опоры); применение средств тяжелой атлетики (подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гири); партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом

	рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках)
Быстрота	бег 30 м., 60 м.; прыжок в длину; подтягивания на перекладине за 20 секунд; сгибание рук в упоре лежа за 20 секунд; сгибание туловища лежа на спине за 20 секунд
Гибкость	упражнения на гимнастической стенке; упражнения с гимнастической резиной; упражнения для формирования осанки; упражнения на растяжку всех мышц упражнения на мосту, с партнером, без партнера
Выносливость	бег 400 м., 800 м.; плавание, упражнение «берпи»
Ловкость	челночный бег 3х10 м.; стойка на руках, боковой переворот, сальто, рондат; упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями
Комплексное развитие качеств	спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в учебно-тренировочных группах третьего года (2 КЮ, синий пояс)

Таблица 22

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
Суми-гаэши	бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	боковой переворот
Оби-отоши	обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)

О-сото-макикоми	отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе третьего года

Таблица 23

Развитие скоростно-силовых качеств	в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 секунд в максимальном темпе, затем отдых до 2 минут, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут. Провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 секунд выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 2 минуты, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут. Повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления
Развитие скоростной выносливости	в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 секунд в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут
Развитие «борцовской» выносливости	проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут
Развитие ловкости	лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе третьего

года

Таблица 24

Наименование физического качества	Упражнения
Быстрота	бег 30 метров, 60 метров, 100 метров
Выносливость	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, подъем туловища из положения лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
Ловкость	упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом, или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)
Сила	приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) (с партнером тяжелее на +2 кг.); поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь; упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг
Гибкость	упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором
Комплексное развитие качеств	спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группах четвертого и пятого года (1 КЮ, коричневый пояс)

Таблица 25

НАГЭ-ВАДЗА	ТЕХНИКА БРОСКОВ
О-сото-гурума	отхват под две ноги
Уки-вадза	передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	подножка через туловище вращением
Еко-гурума	бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	боковая подсечка с падением
Даки-агэ	подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ)	бросок обвивом голени (запрещенный прием)
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу в стойке
Томоэ-джимэ	удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе четвертого и пятого года

Таблица 26

Для развития специальных физических качеств	следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами)
Развитие скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)	круговая тренировка (пример): 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 секунд, отдых между сериями 30 секунд, между кругами - 4-6 минут: 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь. Круговая тренировка (пример): 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 секунд броски партнеров через спину в медленном темпе и 10 секунд в максимальном темпе; 2-я серия - 50 секунд броски партнеров отхватом и 10 секунд в максимальном темпе; 3-я серия - 50 секунд броски подхватом в медленном темпе и 10 секунд в максимальном; 4-я серия - броски 50 секунд передней подсечкой в медленном темпе и 10 секунд в максимальном темпе
Развитие специальной выносливости (работа большой мощности)	круговая тренировка (пример): выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между сериями 5 и 6. 1-я серия – борьба за захват -1 минута; 2-я серия – борьба лежа (30 секунд в атаке, 30 секунд в обороне); 3-я серия – борьба в стойке по заданию 2 минуты; 4-я серия – борьба лежа по заданию 1 минута; 5-я серия – борьба без кимоно 2 минуты; 6-я серия – борьба лежа 1 минута; 7-я серия – борьба в стойке за захват 1 минута; 8-я серия – борьба лежа 1 минута; 9-я серия – борьба в стойке за захват 1 минута; 10-я серия –21 борьба лежа по заданию 1 минута; 11-я серия –борьба в стойке 2 минуты

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе четвертого и пятого года

Таблица 27

Бастрота	бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 секунд;
----------	---

	сгибание рук в упоре лежа за 20 секунд; подъем туловища из положения лежа на спине за 20 секунд разгибание туловища лежа на животе за 20 секунд.
Силовая выносливость	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног
Выносливость	бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности; сгибание рук в упоре лежа; прыжки со скакалкой
Ловкость	кувырки вперед, назад; сальто вперед, назад; подъем разгибом; перевороты в сторону
Гибкость	упражнения на гимнастической стенке; упражнения с резиной; упражнения на растягивание
Сила	приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту; упражнения с предельным весом штанги (60-80% от максимального веса штанги); упражнения в статическом режиме
Комплексное развитие качеств	спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и пр.)
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)	круговая тренировка (пример): 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 секунд вис на согнутых руках); 2-я станция - бег по татами 100 метров; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забеги на мосту (5 раз вправо, 5 раз влево); 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазание по канату 2 раза по 5 метров
Силовые возможности (работа максимальной мощности)	круговая тренировка (пример): 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 секунд, между кругами - 5 минут. 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

	2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами
Выносливость (работа большой мощности)	круговая тренировка (пример): Один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой 3 минуты; 2-я станция - борьба за захват 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах 1,5 минуты, работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба лежа на выполнение удержаний 3 мин.; 7-я станция - прыжки со скакалкой 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты

Психологическая подготовка

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Различают три основных вида психологической подготовки:

1. Общая психологическая подготовка – формирование психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Предполагает обучение спортсмена:

универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях через механизмы саморегуляции эмоциональных состояний, концентрации и распределения внимания, мобилизации спортсмена на максимальные волевые и физические усилия;

моделированию условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) в том числе посредством словесно-образных моделей.

2. Специальная психологическая подготовка – направлена на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач:

ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для

спортсмена;

формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;

преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на соревнованиях;

создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого- педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Средства психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет:

Применение ранее изученных средств.

1) средства волевой подготовки.

Для воспитания решительности - кросс по сложной трассе, футбол на снегу.

Для воспитания выдержки - выполнение упражнений с увеличением временного интервала; выполнение необычного задания тренера-преподавателя (упражнения в усложненных условиях); тренировка на песке.

Для воспитания смелости - прыжки на батуте, в воду с тумбочки. Участие в различных конкурсах, на праздниках, выступление перед группой, зрителями.

Для воспитания трудолюбия - выполнение зарядки, дополнительных заданий. Выполнение упражнений с полной самоотдачей. Выполнение дополнительных индивидуальных заданий тренера-преподавателя.

2) средства нравственной подготовки.

Для воспитания чувства взаимопомощи - помощь партнеру при выполнении упражнений. Подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности - выполнение требований и заданий тренера-преподавателя. Соблюдение норм и правил поведения. Соблюдение традиций спортивного коллектива. Соблюдение техники безопасности.

Для воспитания инициативности - ведение личного спортивного дневника, принятие участия в празднике коллектива (выступление перед группой и взрослыми).

Средства психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет:

Применении ранее изученных средств.

1) средства волевой подготовки.

Для воспитания решительности:

упражнения в борьбе с более сильным соперником;

упражнения на решение тактической задачи «отыграть оценку»;

упражнения по технике проведения броска на иппон;

упражнения на инициативность в атакующих действиях.

Для воспитания настойчивости:

повышение надежности в преследовании соперника после броска;

перемещения, выведения соперника из равновесия в заданном тренером-преподавателем направлении;

выполнение заданий на результат в промежуток времени;

совершенствование технических элементов (проблемных для дзюдоиста).

Для воспитания выдержки:

выполнение круговой тренировки по ОФП;

упражнения на выносливость;

тренировочные поединки с тактической задачей утомить соперника.

Для воспитания смелости:

тренировочные поединки с сильным соперником;

решение тактической задачи – получить оценку в начале тренировочного поединка.

Для воспитания трудолюбия:

выполнение упражнений с полной самоотдачей.

2) средства нравственной подготовки:

соблюдение режима дня;

стремление соблюдать нормы поведения в общественном транспорте, на улице, на соревнованиях, тренировках;

стремление быть аккуратным, опрятным;

умение контролировать свою речь, жесты;

сплочение коллектива за счет организации мероприятий вне спорта;

в общей беседе с группой говорить о честности, доброжелательности.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

1) Изучить общие положения тактики дзюдо;

2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;

3) Создать целостное представление о тактике противоборства;

4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач).

В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов:

смена противников в поединке для одного борца;

удлинение (сокращение) времени поединка;

противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами;

с обусловленным преимуществом для соперника;

в условиях дефицита времени;

в условиях предвзятого судейства.

В тактической подготовке дзюдоистов выделяют:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений:

а) упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.);

б) упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема);

в) упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия);

г) упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства,

а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактика в дзюдо - выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка.

Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы дзюдо выделяют три вида тактики:

тактика соревнований;

тактика ведения поединка;

тактика выполнения приемов.

1. Тактика соревнований.

Задача тактики соревнований - определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата.

Составление тактического плана к соревнованиям включает:

а) разведку (сбор информации);

б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;

г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов:

на победу;

на личный рекорд;

отбор к другому старту, на призовое место.

Тактическое мастерство дзюдоиста, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления его физической, технической, психологической подготовленности.

Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление.

Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

а) подавление - действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической,

физической или морально-волевой);

б) маскировка - применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

2. Тактика ведения поединка.

Задача тактики поединка - предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником.

Особенности этого вида тактики взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак - построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках.

3. Тактика выполнения технических действий.

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий.

В ходе поединка с их помощью решаются две задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать.

На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- б) направления усилий соперника;
- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника).

Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад.

Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно.

В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка.

Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки - угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия - встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;

способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;

способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе направлена на:

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий.

Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате.

Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке.

Связки технических элементов стойка-партер.

Противоборство с односторонним сопротивлением.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий:

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации на основе изученных действий обучения;

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка:

общий план поединка, план поединка с известным соперником;

сбор информации (наблюдение, опрос);

сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества).

Поединки:

на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата);

на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата);

на использование инерции движения соперника.

Поединки, в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема.

Поединки с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки.

Поединки с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка.

Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой дзюдоиста следует понимать процесс формирования у обучающихся, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

Спортивный материал распределяется на весь период.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия или в форме самостоятельной работы.

Формы организации теоретических занятий: сообщение, беседа, лекция, семинар, круглый стол и др.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет продолжительность 3-5 минут. Рекомендуются для применения в учебно-тренировочном процессе. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для дзюдоистов более старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Тематический план для учебно-тренировочных групп

Таблица 19

Тема по теоретической подготовке	Годовой объем (час)					Сроки проведения
	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	
История возникновения олимпийского движения	1	1	1	1	-	январь
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена	1	1	-	-	-	февраль
Режим дня и питание спортсмена	2	2	3	3	4	в течение года
Физиологические основы физической культуры	2	2	4	5	5	в течение года
Соревновательная деятельность, самоанализ спортсмена	3	4	4	5	7	в течение года
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	3	4	4	6	7	в течение года
Основы инструкторской, судейской деятельности	3	4	4	5	5	в течение года
Общая физическая подготовка	130	137	152	141	159	в течение года
Специальная физическая подготовка	104	124	145	158	178	в течение года
Участие в спортивных соревнованиях	31	31	50	67	74	в течение года
Техническая подготовка	191	243	272	332	367	в течение года
Тактическая подготовка	15	18	20	25	28	в течение года
Психологическая подготовка	15	18	20	25	28	в течение года
Контрольные мероприятия	4	5	5	5	5	в течение года

Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	8	10	11	в течение года
Восстановительные мероприятия	5	13	16	19	21	в течение года
Инструкторская и судейская практика	5	12	20	25	37	в течение года
Итого часов	520	624	728	832	936	

Требования к технике безопасности в условиях тренировок

К занятиям допускаются дзюдоисты, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности.

Тренировки проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°.

Рабочее место для тренировок должно быть без повреждений.

Запрещается допускать к тренировкам больного спортсмена.

Дзюдоисты должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами.

Ногти на руках должны быть коротко пострижены.

На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед тренировками необходимо снимать.

Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

Строго соблюдать указания тренера-преподавателя по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя.

Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между спортсменами.

Броски необходимо выполнять с центра на край ковра.

При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и само страховки.

При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

Спортсменам, не занятых в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера-преподавателя, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

Запрещается покидать место тренировок без разрешения тренера-преподавателя.

При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор.

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 спортивной экипировкой (таблица 21);

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, необходимые для реализации программы

Таблица 20

№ 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

Обеспечение спортивной экипировкой

(спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование)

Таблица 21

Номер п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2
2.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2
3.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	1	2

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 медицинских 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 и тестирования тренеров «Непрерывное образование тренеров»	https://testtrener.ru/cabinet/educationalprogram
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--p1ai/

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.