

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо
имени Александра Козлова
от 30.12.2025 № 339/ос

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

Срок реализации программы: не ограничен

Екатеринбург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	5
2.1	Срок реализации этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки	8
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	10
2.4	Годовой учебно-тренировочной план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	13
2.5	Календарный план воспитательной работы	14
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	Система контроля	23
3.1	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	23
3.2	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	24
3.3	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
4.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	29
4.1.	Рабочая программа тренера-преподавателя	32
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным отдельным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	42
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	42
6.1.	Материально-технические условия	42
6.2	Кадровые условия	45
6.3	Информационно-методические условия	46
	Список литературы	48

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» в государственном автономном учреждении дополнительного образования Свердловской области спортивной школе олимпийского резерва по самбо и дзюдо имени Александра Козлова (далее – ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, Учреждение).

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

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

Основные понятия, используемые в Программе:

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;

федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта.

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова 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 14.08.2025 № 655 «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 просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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 физкультурных и спортивных мероприятиях»;

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

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

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

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам ССМ и ВСМ должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки на соответствующих этапах спортивной подготовки.

Цели обучения на этапах спортивной подготовки:

1) на этапе ССМ:

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

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

соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;

сохранение здоровья;

2) на этапе ВСМ:

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

выполнение контрольно-переводных нормативов;

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

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

овладение умениями инструкторской деятельности и судейской практики;

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

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

приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня;

ориентирование на определение будущей профессии.

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

Дзюдó - 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						
	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 27 кг	035	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Д
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 33 кг	035	046	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 44+ кг	035	047	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 46+ кг	035	048	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 57+ кг	035	049	1	8	1	1	Д
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 66+ кг	035	050	1	8	1	1	Ю
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А

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

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

А - мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б - женщины, девушки (девочки, юниорки);

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

Д - девушки (девочки, юниорки);

Е - мужчины, девушки (девочки, юниорки);

Ж - женщины;

Л - мужчины, женщины;

М - мужчины;

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

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

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

Э - юноши (мальчики, юниоры), женщины;

Ю - юноши (мальчики, юниоры);

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

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

Соревнования по дзюдо проводятся по весовым категориям. Продолжительность поединка составляет 4 минуты.

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

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

2.1. Срок реализации этапов ССМ, ВСМ и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах ССМ и ВСМ

На этап совершенствования спортивной подготовки зачисляются лица, которым в календарном году зачисления исполнилось (или) исполнится 14 лет по году рождения, а также лица старше возраста, установленного для зачисления.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, которым в календарном году зачисления исполнилось (или) исполнится 16 лет по году рождения, а также лица старше возраста, установленного для зачисления.

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

Таблица 1

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

Для зачисления в учебно-тренировочную группу на этапах ССМ/ВСМ спортсмены должны иметь соответствующую спортивную квалификацию:

1	Период обучения на этапе ССМ	Уровень спортивной квалификации
	до одного года	спортивный разряд «первый спортивный разряд»
	свыше одного года	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
2	Период обучения на этапе ВСМ	Уровень спортивной квалификации
	весь период	Спортивное звание «Мастер спорта России»

Срок реализации Программы на этапах ССМ и ВСМ – не ограничен.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) в Учреждении допускается прохождение спортивной подготовки лицами старше 18 лет, установление максимального возраста спортсменов, осваивающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, как основание к отчислению, законодательством не предусмотрено;

7) отдельные спортсмены, осваивающие в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова 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 этапа ССМ и/или ВСМ, в исключительных случаях могут быть переведены на указанные этапы раньше срока по решению педагогического совета Учреждения;

8) возможен перевод обучающихся из других учреждений на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки

из учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном учреждении.

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

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

Таблица 2

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

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

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

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

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

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

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

В целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении 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.;

выходные и праздничные дни;

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 имени Александра Козлова.

2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной (непрерывной) спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		этап ССМ	этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	до 10 суток	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 суток	
2.4	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	до 3 суток, но не более 2 раз в год	

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 имени Александра Козлова;

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.

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 обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности этапах спортивной подготовки

Таблица 4

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

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

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

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года с учетом сроков спортивного сезона в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова устанавливается с 01 января по 31 декабря.

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий учебно-тренировочного процесса на этапах ССМ и ВСМ

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап ССМ	этап ВСМ
Общая физическая подготовка	14-25 %	14-25 %
Специальная физическая подготовка	20-25 %	20-28 %
Участие в спортивных соревнованиях	4-10 %	4-10 %
Техническая подготовка	41-46 %	41-48 %
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-8 %	5-6 %
Инструкторская и судейская практики	1-4 %	1-4 %
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-6 %	3-10 %

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Вид подготовки	Этапы и годы подготовки		
		этап ССМ		этап ВСМ
		Недельная нагрузка в часах		
		20	24	24
1.	Общая физическая подготовка	145-260	175-312	175-312
2.	Специальная физическая подготовка	208-260	250-312	250-350
3.	Участие в спортивных соревнованиях	42-104	50-125	50-125
4.	Техническая подготовка	426-478	512-574	512-599
5.	Тактическая подготовка	73-83	87-100	62-75
6.	Теоретическая подготовка			
7.	Психологическая подготовка			

8.	Инструкторская, судейская практика	10-42	12-50	12-50
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21-62	25-75	37-125
10.	ВСЕГО в год (час)	1040	1248	1248
11.	В том числе самостоятельная подготовка (час)	не более 208	не более 250	не более 250

Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	ССМ		ССМ		ВСМ	
		Недельная нагрузка в часах					
		20		24		24	
1.	Общая физическая подготовка	146 (14 %)		175 (14 %)		175 (14 %)	
2.	Специальная физическая подготовка	208 (20 %)		250 (20 %)		250 (20 %)	
3.	Техническая подготовка	456(43,8 %)		559 (44,8 %)		559 (44,8%)	
4.	Тактическая подготовка	24	(7 %)	25	(6 %)	25	(6 %)
5.	Теоретическая подготовка	25		25		25	
6.	Психологическая подготовка	24		25		25	
7.	Аттестация	3	(6 %)	3	(6 %)	3	(6 %)
8.	Восстановительные мероприятия	49		62		62	
9.	Медицинское обследование	10		10		10	
10.	Инструкторская и судейская практика	12 (1,2 %)		14 (1,2 %)		14 (1,2 %)	
11.	Участие в спортивных соревнованиях	83 (8 %)		100 (8 %)		100 (8%)	
12.	ВСЕГО в год	1040		1248		1248	

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Задачи воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7

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

		после тренировки, оптимального питания; профилактика переутомлений и травм	
3	Безопасная жизнедеятельность	инструктаж по технике безопасности «Правила поведения в спортивном зале и на спортивных объектах», проведение бесед с обучающимися на темы: правила дорожного движения; правила поведения на воде, в лесу; правила противопожарной безопасности	январь, сентябрь
4	Профилактика вредных привычек	проведение профилактических бесед с обучающимися о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, о вреде табакокурения, алкоголизма, наркомании	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
5	Мероприятия по обучению действиям в чрезвычайных ситуациях, в том числе вызванных террористическими актами	беседах, направленных на профилактику экстремизма в молодежной среде	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 Учреждением. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
Развитие творческого мышления			
7	Развитие творческого мышления у обучающихся	проведение досуговых и культурно массовых мероприятий с обучающимися. Проведение семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся младших возрастов	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
Проориентационная 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 самостоятельного судейства спортивных соревнований	в течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения

		и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
9	Инструкторская практика	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта отдельных частей 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

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 имени Александра Козлова на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. План мероприятий утверждается ежегодно.

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

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

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

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
ССМ, ВСМ	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами	январь	инструктаж проводит специалист ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися	февраль	инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы
	Теоретическое занятие «Виды нарушений 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 «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 - 2 раза в год	научить постоянно использовать сервис по проверке препаратов на официальном сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/

Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 раз в год	обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
Семинар для тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	семинар проводит ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Основные задачи судейской и инструкторской практики:

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

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

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

овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.

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

Средства решения поставленных задач:

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

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

проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

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

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

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

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
ССМ, ВСМ	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	использование спортивной терминологии, составление конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	проведение для обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа отдельных частей занятия с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические знания	в течение года	уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические знания	в течение года	участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.

2.8. 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.

Медицинские требования к лицам, занимающимся спортом на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определены программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом в соответствии с приложением № 1к приказу Минздрава России № 1144н.

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова 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;
- разнообразии 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.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;

Медико-биологические средства восстановления (гигиенические средства):

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

Медико-биологические средства восстановления:

- тренировочные занятия в благоприятное время суток;
- душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 гр. – 12-15 минут;
- душ прохладный, контрастный, вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28 гр. – 2-3 минуты;
- бани - 1 раз в неделю (суховоздушная при температуре 80-90 гр., 2-3 захода по 5-7 минут (за исключением предсоревновательного и соревновательного микроцикла);

- массаж, массаж с растирками, самомассаж;
- фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически

активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

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

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой ГАУ ДО СО СШОР по самбо дзюдо имени Александра Козлова, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Промежуточная аттестация включает:

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

теоретическое тестирование,

наличие медицинского допуска;

результаты участия в официальных спортивных соревнованиях.

выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего этапа спортивной подготовки.

3.2. 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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и/или перевода на этапе ССМ по виду спорта «дзюдо»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1. Нормативы общей физической подготовки:						
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	30 и более 27 25	5 4 3	24 и более 21 19	5 4 3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	41 и более 39 37	5 4 3	20 и более 18 16	5 4 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+15 и более +13 +11	5 4 3	+19 и более +17 +15	5 4 3
2. Нормативы специальной физической подготовки:						
2.1	Челночный бег 3×10 м	сек.	7,8 и менее 8,0 8,2	5 4 3	8,7 и менее 8,9 9,1	5 4 3
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	20 и более 18 16	5 4 3	18 и более 16 14	5 4 3
3. Уровень спортивной квалификации:						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
*Теоретическое тестирование не проводится при зачислении		

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

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

Результаты индивидуального отбора включают выполнение 3 упражнения общей физической подготовки и 2 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 15 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

Для выполнения требований для перевода на следующий год обучения необходимо выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее 15 и не менее 3 (трех) баллов за теоретическое тестирование, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации.

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

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

наличие медицинского допуска к освоению программы;

сдачу контрольно-переводных нормативов;

результаты участия в спортивных соревнованиях;

достижение соответствующего уровня спортивной квалификации.

Вопросы для проведения теоретического тестирования

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Вопрос	Критерии оценки
ССМ	на знание правил вида спорта	правильный ответ – 1 балл
	на знание антидопинговых правил	правильный ответ – 1 балл
	на знание методики проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия	правильный ответ – 1 балл

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1. Нормативы общей физической подготовки:						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	47 и более 45	5 4	21 и более 19	5 4

			43	3	17	3
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+17 и более +15 +13	5 4 3	+20 и более +18 +16	5 4 3
2. Нормативы специальной физической подготовки:						
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	25 и более 22 20	5 4 3	23 и более 20 18	5 4 3
3. Уровень спортивной квалификации:						
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»					
*Теоретическое тестирование не проводится при зачислении						

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

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

Результаты индивидуального отбора включают выполнение 2 упражнения общей физической подготовки и 1 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 9 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

Для выполнения требований для перевода на следующий год обучения необходимо выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее 9 и не менее 3 (трех) баллов за теоретическое тестирование, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации.

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

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

наличие медицинского допуска к освоению программы;

сдачу контрольно-переводных нормативов;

результаты участия в спортивных соревнованиях;

достижение соответствующего уровня спортивной квалификации.

Вопросы для проведения теоретического тестирования

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Вопрос	Критерии оценки
ВСМ	на знание правил вида спорта	правильный ответ – 1 балл
	на знание антидопинговых правил	правильный ответ – 1 балл
	на знание проведения процедуры допинг-контроля	правильный ответ – 1 балл

Описание выполнения упражнений

№ п/п	Наименование упражнения	Описание выполнения
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	упражнение выполняется из исходного положения виса 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 твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Разрешается одна попытка. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Спортсмен становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться линии рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат: учитывают время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша. Рекомендуется осуществлять упражнение в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека
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
--	--	--

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

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

иметь действующий спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Организационно-методические указания для групп этапов ССМ и ВСМ

На этапах ССМ и ВСМ процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от занятий в группах учебно-тренировочного этапа.

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

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

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

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

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

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

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

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Цели этапов ССМ и ВСМ:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование основных элементов техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта на спортивных соревнованиях высокого ранга;
- освоение навыков в организации и проведении соревнований;
- демонстрация стабильных высоких результатов на спортивных соревнованиях.

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

1. Преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки.
2. Постепенный рост объёма 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 годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов.
6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

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

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

Методическая концепция подготовки спортсменов включает в себя следующие основные положения:

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

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

3) подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки;

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

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

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

Планируя подготовку спортсменов в группах ССМ и ВСМ, необходимо учитывать

тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

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

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

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

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

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

оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

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

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

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

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

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

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями в начале и по ходу практического занятия.

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

Практические занятия различаются:

по цели - тренировочные, контрольные и соревновательные;

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

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

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

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов

подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

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

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

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

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

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

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя.

Рабочая учебная программа тренера-преподавателя - документ, разработанный в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

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 Учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

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 на этапе совершенствования спортивного мастерства:

НАГЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА БРОСКОВ
O-soto-guruma	отхват под две ноги
Uki-waza	передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	боковая подсечка с падением
Narai makikomi	подхват под две ноги с захватом руки под плечо
Uchi mata makikomi	подхват изнутри с захватом руки под плечо
O soto makikomi	отхват с захватом руки под плечо
ashi guruma	бросок через ногу скручиванием
hikkomi gaeshi	бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху
kata guruma	бросок через плечи «мельница»
te guruma	боковой переворот
morote gari	бросок захватом двух ног
kuchiki daoshi	бросок захватом ноги за подколенный сгиб
КАТАМЭ-ВАДЗА -	ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
Ude-hishigi –te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
ude hishigi ashi gatame	рычаг локтя внутрь ногой
ude hishigi sankaku gatame	рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ude-hishigi –ude – gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице)

	в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки.
техника shime waza	
hadaka jime	удушение сзади плечом и предплечьем
katate jime	удушение спереди предплечьем
ryote jime	удушение спереди кистями

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает средства физической подготовки комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Общая физическая подготовка

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.

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

Средства комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

Средства развития общих физических качеств:

Гибкость - упражнения у гимнастической стенки, с амортизатором, на растягивание (самостоятельно, в парах).

Ловкость - сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту.

Быстрота - подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м.

Сила - подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной скамейке и др.

Выносливость - подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум.

Бег 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка

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

1) физические упражнения общего характера для развития специальных физических качеств:

упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы в положении лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на чередование напряжения и расслабления мышц, на сохранение равновесия, на чувство времени, на ориентировку в пространстве. Выведения из равновесия партнера рывком при движениях;

вперед, назад, в стороны (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами). Варианты тренировки в интервальном режиме при работе на татами (учикоми, нагэкоми, борьба на захвате и т.п.) и при работе в тренажерном зале (упражнения с собственным весом или с малыми или средними отягощениями);

2) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

Учикоми:

учикоми в тройках;

учикоми с амортизатором в режиме интервальной тренировки;

учикоми (или отдельные элементы приема) на блочном тренажере;

комбинации учикоми (на месте, в движении, с подбивом и т.д.) в режиме интервальной тренировки.

Нагэкоми в максимальном темпе в режиме интервальной тренировки.

Какари кейко – набрасывание или рандори с заданным сопротивлением.

Укэ.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники подготовки.

1. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА).

Группа ССМ (1 год обучения.)

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)

МАКИКОМИ – бросок подхватом под две ноги (под одну ногу; отхватом) с захватом руки под плечо; ЁКО-ОТОШИ – боковая подножка на пятке;

ЁКО-ГУРУМА – бросок через грудь вращением.

Группа ССМ (свыше 1 года обучения.)

Повторение ранее изученных приемов.

КАТА-ГУРУМА – бросок через плечи;

ТЭ-ГУРУМА – боковой переворот;

МОРОТЭ-ГАРИ – бросок захватом двух ног;

КУЧИКИ-ТАОШИ – бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;

НАГЭ-НО-КАТА.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА).

Группа ССМ (1 год обучения.)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку;
 ДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь через живот;
 ХАДАКА-ДЖИМЭ – удушение сзади плечом и предплечьем;
 КАТАТЭ-ДЖИМЭ – удушение предплечьем одной руки с захватом одноименного отворота.

Группа ССМ (свыше 1 года обучения).

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя через предплечье в стойке;

УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху;

РЁТЭ-ДЖИМЭ – удушение спереди кистями;

ЦУККОМИ- ДЖИМЭ – удушение спереди двумя отворотами.

Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС):

1. Нулевая зона интенсивности (компенсаторная) - ЧСС до 130 уд/мин.

В этой зоне интенсивности создаются предпосылки для дальнейшего развития тренированности: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных и сердечной мышцах, активизируется деятельность других функциональных систем организма (дыхательной, нервной и т.д.). Тренировочный эффект.

2. Первая тренировочная зона (аэробная) - ЧСС от 130 до 150 уд/мин.

Порог готовности. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия в организме вырабатывается при достаточном поступлении кислорода.

3. Вторая тренировочная зона (смешанная) - ЧСС от 150 до 180 уд/мин.

В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода. Общепринято, что 150 уд/мин - это порог анаэробного обмена (ПАНО). Наступление ПАНО при ЧСС 130-140 уд/мин. свидетельствует о низком уровне тренированности.

4. Третья тренировочная зона (анаэробная) - ЧСС от 180 уд/мин и более.

В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. В данной зоне ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, т.к. приобретают значение показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности, количество молочной кислоты.

Основы тактики

В зависимости от характеристик потенциальных соперников (стойка, захват, коронные приемы и комбинации) формирование технико-тактических действий – индивидуальных комбинаций с изменением направления атаки, без изменения направления атаки (в том числе повторная атака), с переходом из стойки в партер, со сменой (без изменения) первоначального захвата. Ведение борьбы в различных стилях (атакующий, контратакующий), скоростных режимах (высокий или низкий темп), на дистанции или в плотной борьбе, выполнение встречных атак и контратакующих действий, атакующих или ответных действий в борьбе лежа.

Взаимодействие с партнером, анализ соперника.

Изучение моделей соперников. Анализ потенциальных соперников на основе рабочей (разработанной конкретным тренером-преподавателем классификации). Можно выделить 5 групп:

осторожный соперник (с хорошей защитой);
 отчаянный соперник (бросающийся в атаку);
 универсальный соперник (мягкий, ловкий, чувствительный);
 атакующий соперник;

соперник сильный и выносливый, но не ловкий и не чувствительный. Для каждой группы подбирается эталон из числа известных спортсменов и разрабатываются модели тактических действий для каждой группы соперников.

Основы анализа соперника. Этап (теоретический):

1) анализ стойки и антропометрии соперника (правша/левша, высокий/низкий и т.д.);

2) анализ предпочитаемых захватов соперника и их вариаций:

классические захваты – рукав/отворот, рукав отворот на верху или на спине;
 неклассические захваты – кросс-грип, односторонний рукав/отворот или рукав/спина, два рукава, рукав/пояс и т.д.

Анализ стиля борьбы соперника:

динамичный кондиционный, динамичный взрывной, силовой прессинг, статичный контратакующий (или их комбинирование в зависимости от технико-тактической ситуации в поединке).

Предпочитаемые технико-тактические действия соперника (техника борьбы лежа и стоя, их комбинации, контратакующие действия).

Физические кондиции соперника (уровень силовых и скоростно- силовых способностей, уровень специальной выносливости и умение распределять свои резервы в ходе поединка).

Анализ слабых мест на основе проигранных соперником поединков.

Составление технико-тактического плана на поединок и плана физической подготовки, с учетом проведенного анализа.

Этап (практический):

выполнение плана необходимой физической подготовки;

моделирование возможных ситуаций поединка и отработка необходимых технико-тактических действий (отработка по заданию, учебно-тренировочные поединки);

моделирование соревновательного поединка с судейством со спарринг-партнером, максимально схожим по всем параметрам с потенциальным соперником;

анализ проведенной работы и, в случае необходимости, корректировка плана работы.

Тактика участия в командных и личных соревнованиях. Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Поединки.

Тактика ведения поединка. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Поединки различных типов:

контрольно-тренировочные с судейством;

учебно-тренировочные с заданием (в стойке, партере);

с задачей атаковать противника только вновь изученными бросками в обе стороны, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками;

с реализацией комбинированного стиля ведения поединка – использовать индивидуальные технико-тактические комбинации, заканчивающиеся коронными приемами;

с ведением поединков в разном стиле – силовой, темповой, игровой;

разные типы противоборства с соперником – собственно борьба, дезорганизация привычного противоборства соперника; организация собственного единоборства (распределение сил, технических и тактических действий).

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

1. Общая физическая подготовка

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

2. Специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств.

Ранее изученные упражнения. Индивидуализация подготовки.

3. Техничко-тактическая подготовка

Основы техникой подготовки.

Ранее изученные упражнения. Индивидуализация подготовки.

Основы тактики.

Индивидуализация подготовки.

Тактика ведения поединка против представителей национальных школ (японской, европейской и др.):

ведение поединка в тренировке:

изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках.

«Отдых» в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на сопернике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой;

утомление соперника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях:

подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;

принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени.

Поиск выхода из внезапного изменения обстановки;

решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

4. Совершенствование тактики участия в соревнованиях.

Грамотно и экономично распределить силы с учетом предварительной и финальной части соревнований; ориентация на объем планируемой к использованию вспомогательной и коронной техники; установка на строгое соблюдение регламента соревнований и высокую мобилизационную готовность.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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.

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

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

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

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

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

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

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

специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

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

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

Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной

борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

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

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

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.

Учебно-тематический план для групп ССМ и ВСМ

Таблица 15

Тема по теоретической подготовке	Годовой объем (час)		Сроки проведения
	ССМ	ВСМ	
Олимпийское движение: принципы, традиции, правила	2		в течение года

Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	5	в течение года
Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	2	3	в течение года
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне	1	1	в течение года
Пищевые добавки	2	3	в течение года
Допинг - неоправданный риск	4	4	в течение года
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	3	в течение года
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	4	4	в течение года
Современное международное спортивное и олимпийское движение	2	1	в течение года
Достижения российских дзюдоистов на международном уровне	2	1	в течение года

Рекомендации по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать утвержденное расписание учебно-тренировочных занятий.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий обучающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания учебно-тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель проводит обучение навыкам и методам профилактики спортивного травматизма обучающихся. Обучающиеся должны знать и уметь применять на практике методы профилактики спортивного травматизма.

Опасные факторы, способствующие получению травмы обучающимися, при проведении учебно-тренировочных занятий в зале и на спортивной площадке:

выполнение упражнений без соответствующей разминки;

загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;

плохо укрепленное оборудование;

отсутствие при необходимости страховки, гимнастических матов, борцовского ковра;

наличии посторонних предметов на площадке или вблизи ее;

падение на твердом покрытии, скользком грунте;
грубо проводимые приемы;
экипировка обучающегося не соответствующая виду (форме) проводимого учебно-тренировочного занятия.

Обучающимся запрещается находиться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель обязан контролировать физическое и психологическое состояние обучающегося во время проведения учебно-тренировочного занятия.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании словосочетание «весовая категория», основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на этапах ССМ и ВСМ - четырех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной работы.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

6.1. 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 16), а также иным оборудованием спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения;

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 17), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единицы измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	2
7.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Лист «татами» для дзюдо	штук	на тренировочный спортивный зал	72
9.	Манекен тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	на тренировочный спортивный зал	4
11.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	на тренажерный зал	2
12.	Скамья для прессы	штук	на тренажерный зал	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
15.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	штук	на тренажерный зал	2
16.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	на тренажерный зал	2
17.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	на тренажерный зал	1
18.	Стойка для приседания со штангой	штук	на тренажерный зал	2
19.	Стойка силовая универсальная	штук	на тренажерный зал	1
20.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	на тренажерный зал	1
21.	Велоэргометр	штук	на тренажерный зал	1
22.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	на тренажерный зал	1

23.	Штанга тренировочная (разборная) с набор дисков (250 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
-----	--	----------	--------------------	---

Обеспечение спортивной экипировкой

(спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование)

Таблица 17

Номер по п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	ЭТАП ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект		1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект		1	1	1	1
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект		1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	штук		1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук		1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар		1	1	1	1
8.	Пояс для дзюдо	штук		1	2	1	1
9.	Тейп спортивный	штук		2	0,5	4	0,5
10.	Футболка белая	штук		2	1	3	1
11.	Шорты спортивные	штук		1	1	1	1

6.2 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 27.04.2023 № 362н.

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 имени Александра Козлова на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя.

6.3 Информационно-методические условия

Перечень нормативных правовых актов

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»;
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. Приказ Министерства Российской Федерации от 21.11.2023 № 833 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
7. 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»;
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.02.2020 № 80 «Об утверждении правил вида спорта «дзюдо»;
10. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.03.2025 № 173 «Об утверждении Положения о Единой Всероссийской спортивной классификации»;
12. 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);
13. Всемирный антидопинговый кодекс;
14. Международные стандарты ВАДА;
15. Запрещенный список субстанций и методов;
16. Международный стандарт по обработке результатов;
17. Международный стандарт по образованию;
18. Международный стандарт по терапевтическому использованию;
19. Международный стандарт по тестированию и расследованиям;
20. Общероссийские антидопинговые правила;
21. 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 имени Александра Козлова	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

Список литературы

1. Алексеев А.В.: Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте, Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
2. Акоюн 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 / Акоюн 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 гигиена 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.