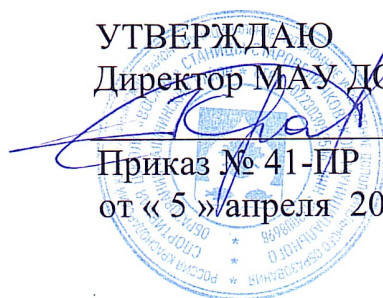


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВОСХОД» СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН**

(МАУ ДО СШ «Восход» ст. Старовеличковской)

СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического
совета МАУ ДО СШ «Восход»
от « 4 » апреля 2023 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Восход»
А.Ю. Красюк
Приказ № 41-ПР
от « 5 » апреля 2023 г.



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1037 (далее – ФССП).
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки- 4 года;
- учебно – тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

ст. Старовеличковская
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074¹ (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица № 1

Спортивные дисциплины дзюдо, включенные во Всероссийский реестр видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1	Дзюдо	Я035001611	Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2			Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3			Весовая категория 28 кг	0350241811Д
4			Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5			Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6			Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
7			Весовая категория 36 кг	0350281811Д
8			Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
9			Весовая категория 40 кг	0350011811Д
10			Весовая категория 42 кг	0350301811Ю
11			Весовая категория 44 кг	0350021811Д
12			Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
13			Весовая категория 48 кг	0350041611Б
14			Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
15			Весовая категория 52 кг	0350061611Б
16			Весовая категория 52+ кг	0350311811Д

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71655).

17		Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
18		Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
19		Весовая категория 57 кг	0350081611Б
20		Весовая категория 60 кг	0350091611А
21		Весовая категория 63 кг	0350101611Б
22		Весовая категория 63+ кг	0350331811Д
23		Весовая категория 66 кг	0350111611А
24		Весовая категория 70 кг	0350121611Б
25		Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
26		Весовая категория 73 кг	0350131611А
27		Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
28		Весовая категория 78 кг	0350141611Б
29		Весовая категория 78+ кг	0350151611Б
30		Весовая категория 81 кг	0350161611А
31		Весовая категория 90 кг	0350171611А
32		Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
33		Весовая категория 100 кг	0350191611А
34		Весовая категория 100+ кг	0350201611А
35		Абсолютная весовая категория	0350211811Л
36		Ката	0350361811Я
37		Ката-группа	0350371811Я
38		Командные соревнования	0350381811Я
39		Командные соревнования – смешанные	0350391611Я

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).

2. 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - обучающиеся) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками 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, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

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

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость мин.-макс. (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	1-5

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

4. Объем Программы.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого тренера – преподавателя на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

1) учебно-тренировочные занятия – основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

2) учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным Соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	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	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3) спортивные соревнования

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных

в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Тренировочные соревнования – применяются во время проведения практических занятий и сборов.

Контрольные соревнования – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Таблица № 5

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	4	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18

Самостоятельная подготовка.

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах НП и УТЭ предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно- тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно- тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (четыре недели самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников. Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки, который тренер-преподаватель вносит в электронный журнал АИС «МОЙ СПОРТ». План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников, четыре недели летнего периода).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

Таблица № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18

2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Для каждой группы спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Восход» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-25		6-20		1-10
		час.	час.	час.	час.	час.
1.	Общая физическая подготовка	126-140	156-168	104-130	142-158	146-187
2.	Специальная физическая подготовка	3-12	16-31	83-104	150-183	208-229
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-42	67-75	83-104
4.	Техническая подготовка	70-89	112-125	187-213	316-358	426-458
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-14	13-19	42-47	67-75	73-83
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-16	17-34	21-42
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9	10-21	17-33	42-63
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040

В Таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	9	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-25		6-20		1-10
		час.	час.	час.	час.	час.
1.	Общая физическая подготовка	169-187	208-225	146-182	159-178	175-225
2.	Специальная физическая подготовка	3-17	21-42	117-146	167-206	250-275
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	44-58	75-84	100-125
4.	Техническая подготовка	94-119	150-166	262-299	356-403	512-550
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13-19	17-25	58-66	75-85	87-100
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7-22	19-37	25-50
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль	4-13	4-13	15-29	19-38	50-75

Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248
-------------------------------------	------------	------------	------------	------------	-------------

Таблица № 9

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы спортивной подготовки
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	январь - декабрь	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к 	январь - декабрь	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>

		педагогической работе.		
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	1-ое полугодие	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	июнь - август	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	январь-декабрь	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства

	гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	январь- декабрь	Этап начальной подготовки – 2 год обучения Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение	январь - июнь	Этап начальной подготовки – 2 год обучения Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства

		болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.		
--	--	--	--	--

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

Круглогодично тренерско - преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Таблица № 10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной		1-2 раза в	

подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра».	год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	2. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Семинар для тренеров-преподавателей	1 раз в год	

	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

- 1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**.
- 2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**.
- 3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.
- 4) Обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующего **сертификата** не только спортсменам (обучающимся), начиная с 7 лет, но и тренерам-преподавателям, иным специалистам.

2. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса дзюдо, способствуют овладению практическими навыками в тренерско-преподавательской деятельности и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения дзюдо.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда дзюдоисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность дзюдоистам получить квалификацию судьи. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Данный примерный план разработан для следующих этапов спортивной подготовки:

- ЭНП свыше года;
- УТЭ (все периоды);
- ЭССМ.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Определяется тренерско – преподавательским составом с учётом этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по дзюдо в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

Таблица № 12

№ п/п	Наименование контрольного мероприятия	Этап спортивной подготовки	Сроки исполнения
1.	Контроль поступления (медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки) – СПРАВКА	НП-1 (при зачислении в спортивную школу)	Конец декабря – начало января
2.	Медицинское обследование	НП-1, НП-2	1 раз в год
3.	Углубленное медицинское обследование	УТЭ-1,2,3,4,5 (этап спортивной специализации)	1 раз в год
4.	Углубленное медицинское обследование	ЭССМ-1,2,3	2 раза в год

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке дзюдоистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение учебно-тренировочных занятий, микро-, мезо - и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание учебной тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на

другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у дзюдоистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце учебно-тренировочного занятия. В микроцикле утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности дзюдоистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование учебно-тренировочного занятия невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Психологические средства восстановления

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> - Культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - Профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; - компьютерные игры как средство психопрофилактики; - специальные физической упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная психотерапия посредством логического мышления; - психическая саморегуляция; - гипноз; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); - социально-психологический тренинг; психокоррекция

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают:

рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро -, гидро -, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания; -витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как

направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период учебно-тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами-преподавателями.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
<p>Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта «дзюдо», физическая и техническая подготовка</p>	<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности</p>	<p>Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме</p>
Для групп УТЭ и ЭССМ			
<p>Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием</p>	<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП</p>	<p>Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.</p>	<p>3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция</p>
<p>Во время учебно-тренировочного занятия соревнования</p>	<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p>	<p>Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция</p>	<p>В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция</p>

		мобилизующей направленности	
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебных тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12

		месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения
Предварительные медицинские осмотры		При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)		раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования		В течение года
Применение медико-биологических средств		В течение года
Применение педагогических средств		В течение года
Применение психологических средств		В течение года
Применение гигиенических средств		В течение года

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку

(далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

и третьим году;

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

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных
спортивных соревнованиях;

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

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

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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

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

В течение года проводится промежуточная и итоговая аттестация.
Промежуточная аттестация проводится в середине года (май-июнь) с
целью отслеживания уровня подготовленности обучающихся и контроля
за эффективностью учебно-тренировочного процесса. Итоговая аттестация
проводится по итогам учебно-тренировочного процесса для перевода
обучающихся на следующий год спортивной подготовки – (ноябрь-
декабрь). Для проведения промежуточной (итоговой) аттестации по
спортивной подготовке приказом директора утверждается комиссия, в
которую входит тренер-преподаватель по виду спорта, инструктор-
методист, представители администрации спортивной школы.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в форме сдачи
контрольных нормативов по общей и специальной физической
подготовке. Обучающимся, которые не выполнили предъявляемые
Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться
возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе
спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом
учреждения.

12.1 Технология контроля качества выполнения программы

Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 3 балла – норматив (удовлетворительно); 4 балла – норматив (хорошо); 5 баллов – выше норматива (отлично).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и набравшие в сумме 20 баллов или больше переводятся на следующий год обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 10 баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения, но не более чем один раз.

Оценочная система			
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Контрольные упражнения	Выполнение без нарушений	Выполнение с незначительными нарушениями	Выполнение с серьезными ошибками

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти испытания досрочно. Результаты заносятся в электронный журнал АИС «Мой Спорт». Перед проведением тестирования учащимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике.

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки			
				НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
Норматив							
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	2	3	5	7
			4	3	4	6	9
			5	4	5	7	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	4	6	8	10
			4	5	7	9	11
			5	6	8	10	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+1	+2	+3	+4
			4	+2	+3	+4	+5
			5	+3	+4	+5	+6
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	кол-во попадания	3	2	3	-	
			4	3	4		
			5	5	5		
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	11,0	10,6	10,4	10,2
			4	10,8	10,5	10,3	10,1
			5	10,6	10,4	10,2	10,0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	4	6	8	10
			4	5	7	9	11
			5	6	8	10	12

2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	60	70	80	95
			4	65	75	90	100
			5	70	80	95	105

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо» для девочек

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки			
				НП-1	НП-2	НП-3	НП-4
Норматив							
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	1	2	4	6
			4	2	3	5	7
			5	3	4	6	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	3	5	7	9
			4	4	6	8	10
			5	5	7	9	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+2	+3	+4	+5
			4	+3	+4	+5	+6
			5	+4	+5	+6	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	11,4	11,2	11,0	10,8
			4	11,3	11,1	10,9	10,7
			5	11,2	11,0	10,8	10,6
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	2	4	6	8
			4	3	5	7	9
			5	4	6	8	10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	50	60	70	85
			4	55	65	77	95
			5	60	70	85	100

Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап учитывают возраст и весовую категорию юных спортсменов, а также учитывается уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) (табл. 16,17).

Таблица № 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки				
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
				Норматив				
«ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»								
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	10	14			
			4	12	15	16	17	17
			5	14	16	17	18	18
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	12	15			
			4	13	16	17	18	19
			5	15	17	18	19	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+4				
			4	+5	+6	+7	+8	+9
			5	+6	+7	+8	+9	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,0	9,8			
			4	9,9	9,7	9,6	9,5	9,4
			5	9,8	9,6	9,5	9,4	9,3
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	12	14			
			4	13	15	16	17	19
			5	14	16	17	18	20
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	105	125			
			4	110	135	145	155	165
			5	115	145	155	165	170
«весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»								

1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	8	11			
			4	10	12	13	14	15
			5	11	13	14	15	16
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	11	15			
			4	13	16	17	18	19
			5	15	17	18	19	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+4				
			4	+5	+6	+7	+8	+9
			5	+6	+7	+8	+9	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,1	10,0			
			4	10,0	9,9	9,8	9,6	9,4
			5	9,9	9,8	9,7	9,5	9,3
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	11	12			
			4	12	13	14	15	15
			5	13	14	15	16	16
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	100	115			
			4	105	125	135	145	155
			5	115	135	145	155	160
3. Уровень спортивной квалификации								
Спортивный разряд			1 юн.	2 юн.	3 юн.	III	II	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки				
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
				Норматив				
«ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»								
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	9	13			
			4	11	14	15	16	17
			5	13	15	16	17	17
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	11	14			
			4	13	15	16	16	17
			5	14	16	17	17	18
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+4				
			4	+5				
			5	+6				
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,6	10,4			
			4	10,5	10,3	10,3	10,1	10,0
			5	10,4	10,2	10,2	10,0	9,9
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	10	12			
			4	11	13	14	15	17
			5	12	14	15	16	18
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	100	120			
			4	115	125	130	137	145
			5	120	130	135	145	150
«весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»								

1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	7	10			
			4	9	11	12	12	13
			5	1	12	13	13	14
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	10	14			
			4	12	15	16	16	17
			5	14	16	17	17	18
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+5				
			4	+6				
			5	+7				
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,7	10,6			
			4	10,6	10,5	10,4	10,4	10,3
			5	10,5	10,4	10,3	10,3	10,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	10	11			
			4	11	12	13	14	14
			5	12	13	14	15	15
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	90	105			
			4	97	110	115	135	140
			5	105	115	125	140	145
3. Уровень спортивной квалификации								
Спортивный разряд				1 юн	2 юн	3 юн	III	II

Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства испытания по общей и специальной физической подготовке, а также учитывается уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) (табл. 18, 19).

Таблица №18

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки		
				ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
				Норматив		
«ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг»,						

«весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	3	3		
			4	4	5	6
			5	5	6	7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	20		
			4	21	22	24
			5	22	23	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+4		
			4	+5		
			5	+6		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	9,6		
			4	9,5	9,4	9,3
			5	9,4	9,3	9,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	16		
			4	17	18	19
			5	18	19	20
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	170		
			4	175	180	185
			5	180	185	190
«весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	3	2		
			4	3	4	5
			5	4	5	6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	17		
			4	18	19	20
			5	19	20	21

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+4		
			4	+5		
			5	+6		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	9,8		
			4	9,7	9,6	9,5
			5	9,6	9,5	9,4
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	14		
			4	15	16	17
			5	16	17	18
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	160		
			4	165	170	175
			5	170	175	180
3. Уровень спортивной квалификации						
Спортивный разряд				I	КМС	

Таблица №19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки		
				ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
				Норматив		
«ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	15		
			4	16	17	19
			5	17	18	20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	16		
			4	17	18	19
			5	18	19	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+5		
			4	+6		
			5	+7		

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,2
			4	10,1 10,0 9,9
			5	10,0 9,9 9,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	14
			4	15 16 18
			5	16 17 19
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	150
			4	155 160 165
			5	160 165 170
«весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	12
			4	13 14 15
			5	14 15 16
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	15
			4	16 17 18
			5	17 18 19
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+5
			4	+6
			5	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,4
			4	10,3 10,2 10,1
			5	10,2 10,1 10,0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	13
			4	14 15 16
			5	15 16 17
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	145
			4	150 155 165
			5	155 160 170
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд			I	КМС

13.1 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки проводится по системе зачет (незачет). Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблице 20-22.

Таблица № 20

№	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	С какого года дзюдо стало известно в России: а) с 1914 г. + б) с 1902 г. в) с 1929 г.
2	Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием: а) помост б) татами+ в) ковер
3	Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств: а) кимоно + б) халат в) костюм
4	Как называется костюм для тренировок: а) татами б) ката в) дзюдоги +
5	Что дословно означает «дзюдо»: а) небесный путь б) путь воина в) мягкий путь +
6	Есть ли пояса в дзюдо: а) нет б) зависит от страны в) да +

Таблица №21

№	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	Что такое удэ-атэ: а) удары б) удары головой

ногами

	в) удары руками +
2	В переводе с японского «дзюдо» – это: а) гибкий путь + б) пешая тропинка в) трудная дорога
3	В какой стране было создано дзюдо: а) Китай б) Вьетнам в) Япония +
4	Трёхкратный олимпийский чемпион по дзюдо: а) Тадахиро Намуро + б) Петр Иванов в) Павел Шпак
5	Занимающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает: а) красный пояс б) черный пояс + в) красный галстук
6	Высшая оценка в дзюдо: а) кока б) мине в) иппон +

Таблица № 22

№	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо: а) 3-х б) 4-х в) 2-х +
2	Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) на турнире дзюдоистов в Токио завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. а) каратэ б) самбо + в) кикбоксинг
3	Чем дзюдо отличается от других видов борьбы: а) меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий + б) в дзюдо запрещены подножки и подсечки в) в дзюдо не используются удушающие приемы
4	Кто является создателем дзюдо: а) Дзигоро Кано + б) Мицуюэ Маэда в) Морихэй Уэсиба
5	Родоначальниками дзюдо являются: а) китайцы

	б) вьетнамцы в) японцы +
6	Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх: а) 12 б) 16 в) 14 +

Тестирование обучающихся по теоретической подготовке.

Тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 6 вопросов. Для успешной сдачи (зачета) тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 3 (зачетный минимум) вопроса теста.

13.2 Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по дзюдо

Таблица № 23

№ п\п	Этапы подготовки	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	без разряда
2	Учебно-тренировочный этап (до 3 ^х лет)	III, II, I юношеский спортивный разряд
3	Учебно-тренировочный этап (свыше 3 ^х лет)	III, II, I спортивный разряд
4	Этап совершенствования спортивного мастерства до года	I спортивный разряд
5	Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года	спортивный разряд КМС

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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». Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного дзюдоиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям дзюдо;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;

- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;

- выявление задатков способностей и спортивной одаренности. Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на скорости и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания дзюдо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике дзюдо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

В таблице представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

**Учебно-тематический план тренировочных занятий
на этапе начальной подготовки**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1-й год	2й, 3й, 4й год
I Теоретическая подготовка		
1.1. Техника безопасности	2	3
1.2. Правила соревнований	2	2
1.3. Гигиена и профилактика травматизма	1	1
1.4. Краткая история вида спорта	1	1
1.5. Краткие сведения о строении человека	1	1

1.6. Навыки оказания первой медпомощи	1	1
1.7. Морально- психологическая подготовка	1	1
1.8. Анализ соревнований	-	1
1.9. Методика самостоятельной тренировки	-	1
Всего часов:	9	12
II Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	133	163
2.2. Специальная физическая подготовка	5	19
2.3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6
2.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	92	124
Всего часов:	234	312

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях дзюдо, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности.
2. Знание государственной атрибутики, гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
3. Правила соревнований по виду спорта.
4. Краткая история вида спорта и олимпийского движения.
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
6. Навыки оказания первой медицинской помощи.
7. Морально-психологическая подготовка.
8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
10. Методика тренировки.
11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

Юный дзюдоист за период обучения в группах начальной подготовки

обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднятие и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения учебно-тренировочного процесса являться: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники дзюдо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости дзюдоиста;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим

техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. Психическая готовность — определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в дзюдо

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов учебно-тренировочных занятий. Юный дзюдоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

В таблице указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренер-преподаватель юных дзюдоистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа отделения дзюдо.

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике дзюдо. В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-тактическая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной учебной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой дзюдо и физической подготовленностью занимающихся.

Учебно- тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе

Разделы подготовки	Год обучения				
	1	2	3	4	5
1. Теория (рекомендуемый перечень)					
1.1. Теория безопасности	2	2	6	6	6
1.2. Физическая культура и спорт в России	1	1	5	5	5
1.3. Влияние физических упражнений на организм	3	3	6	6	6
1.4. Физиологические основы тренировок дзюдоиста	3	3	6	6	6
1.5. Методика обучения основам тренировки	3	3	6	6	6
1.6. Планирование тренировки дзюдоиста	3	3	6	6	6
1.7. Основы техники и тактики дзюдо	3	3	6	6	6
1.8. Анализ соревнований	3	3	6	6	6
1.9. Правила соревнований	2	2	6	6	6
1.10. Антидопинг	4	4	8	8	8
1.11 Гигиена и профилактика травматизма	3	3	5	5	5
Всего часов	31	31	66	66	66
II. Практическая подготовка					
2.1. Общая физическая подготовка	120	120	150	150	150
2.2. Специальная физическая подготовка	94	94	166	166	166
2.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	258	258	399	399	399
2.5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	16	25	25	25
2.6. Участие в спортивных соревнованиях,	36	36	67	67	67

инструкторская и судейская практика					
Итого часов	520	520	832	832	832

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Патриотическое воспитание

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

3. Физическая культура и спорт в России

Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

4. Влияние физических упражнений на организм

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий дзюдо. Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

5. Физиологические основы учебной тренировки дзюдоиста понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

6. Основы методики обучения и тренировки дзюдоиста

Средства и методы учебной тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

7. Планирование учебной тренировки дзюдоиста.

Объем и интенсивность нагрузок. Режим учебной тренировки. Индивидуальный план. График учебно-тренировочных занятий дзюдоиста.

8. Основы техники и тактики дзюдо

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника.

Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

9. Анализ соревнований

Просмотр видеоматериалов по дзюдо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров дзюдо и личной борьбе занимающихся и анализ, и динамика их выступлений

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы учебно-тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

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

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

занимающихся, показанными в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

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

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. Для спортсменов характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков.

За этот период дзюдоисты должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо в соответствии с таблицей. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный дзюдоист за период обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

В таблице указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры-преподаватели юных дзюдоистов за период подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер. К соревнованиям могут быть допущены лица, занимающиеся на учебно-тренировочном этапе,

успешно сдавшие переводные нормативы, прошедшие медицинский осмотр и только среди спортсменов своей квалификации.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства отделения дзюдо.

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

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

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

**Учебно- тематический план тренировочных занятий
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Не ограничен
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1. Техника безопасности	6
1.2. Физическая культура и спорт	6
1.3. Сведения о строении и функциях организма	8
1.4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста	6
1.5. Планирование подготовки дзюдоиста	6
1.6. Техника и тактика дзюдо	10
1.7. Контроль за соревновательной и учебно-тренировочной деятельностью	6
1.8. Анализ выступления на соревнованиях	9
1.9. Методика самостоятельной тренировки	6
1.10. Антидопинг	10
1.11. Правила соревнований. Организация проведения соревнований	10
Всего часов:	83
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Общая физическая подготовка	156
2.2. Специальная физическая подготовка	218
2.3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52
2.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	499
2.5. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	94
Всего часов:	1040

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Физическая культура и спорт в России

Спортивные федерации. Федерация дзюдо в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста

Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

5. Планирование подготовки дзюдоиста

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия.

6. Техника и тактика дзюдо

Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела дзюдоиста. Методика обучения техническим действиям.

7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью

Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

8. Анализ выступления на соревнованиях

Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

9. Методика самостоятельной тренировки

Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных

возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: Бег 100 м, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км, Кросс 3000 м., Плавание 100 м., Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

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

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка

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

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий.

Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы.

Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности

проведения контрприемов. Изучаются и используются в практической работе технические действия неклассического дзюдо, а так же других видов единоборств, прежде всего, самбо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

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

Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации, для проведения коронных и вспомогательных приемов представлены в таблице.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Основные задачи по средствам спортивной подготовки

№	Компонент ы подготовки	Этап НП	Этап УТ (СС)	Этап ССМ
1	Идейно-нравственное воспитание	Патриотическое воспитание. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, доброты, сознательности дисциплины, культуры поведения	Воспитание активной жизненной позиции, формирование основ спортивной этики, ценностного отношения к спорту	Формирование черт «спортивного» характера, понимание значения спорта в укреплении международных отношений
2	Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, правилах соревнований, содержании и организации занятий.	Знания о факторах, обеспечивающих спортивные достижения, о системе многолетней тренировки, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирования знаний о взаимосвязи структуры подготовки и ее компонентов, средств и методов, планировании,

				значении медико-биологического обеспечения.
3	Психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям, воспитание волевых качеств	Повышения уровня мотивации к занятиям, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к нагрузкам.	Формирование психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам.
4	Физическая подготовка	Укрепление здоровья, физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	Общая и специальная физическая подготовка на основе сочетания упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости	Индивидуализация ОФП и СФП с развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня работоспособности
5	Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства, овладение элементами техники и тактики, умение анализировать тактику соперника	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных особенностей
6	Средства восстановления и закаливания организма	Мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические и закаливающие процедуры: душ, баня, Воздушные ванны, обливания, обтирания.	Педагогические средства: прогулки, пеший туризм, плавание, игры... Физиотерапевтические средства: душ, баня, массаж, самомассаж, ванны	Педагогические средства. Фармакологические средства: набор витаминов. Физиотерапевтические средства: душ, баня, массаж, самомассаж, ванны
7	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и	Углубленное мед. обследование (УМО), этапный, текущий и оперативный контроль физической и технико-тактической подготовки	Контроль соревновательной деятельности, этапное комплексное обследование

		подготовленности		(ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
8	Результаты	Гармоническое развитие детей, овладение основами единоборства, выполнение контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой борьбы, выполнение требований по ОФП и СФП. Выполнение разрядных норм.	Выход и закрепление в сборных командах района, области, ЮФО, РФ. Повышение уровня подготовленности до требования сборных команд. Выполнение нормативов КМС.

15. Учебно-тематический план.

Таблица № 24

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь – декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Январь - декабрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической	≈ 13/20	Январь - декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Январь - декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	Январь - декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Январь - декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Январь - декабрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	Январь - декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Январь - декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Январь - декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История	≈	Январь	Зарождение олимпийского движения.

	возникновения олимпийского движения	70/107	- декабрь	Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Январь - декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Январь - декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Январь - декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Январь - декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Январь - декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Январь - декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	≈ 200	Январь - декабрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	Январь - декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Январь - декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Январь - декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь - декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Январь - декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Разделы подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Общая физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, строевые упражнения, акробатика, висы и упоры, лазание, подвижные игры	Январь - декабрь	Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы. Бег на носках, с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения с предметами.
	Специальная физическая подготовка: силовые упражнения, скоростные, на выносливость, гибкость, координацию	Январь - декабрь	Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.
	Техническая подготовка: техника бросков, техника скрываемых действий	Январь - декабрь	Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).
	Участие в спортивных соревнованиях	Январь - декабрь	Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки). Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону).
	Тактическая подготовка	-	-
	Теоретическая, психологическая подготовка: требования к технике безопасности, гигиена обучающихся, виды спорта, правила дзюдо, этикет в дзюдо, аттестационные требования, известные спортсмены-дзюдоисты	Январь - декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Спортсмены, показавшие высокие результаты. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Медицинские,	Январь - декабрь	Медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);	

	восстановительные мероприятия, тестирование		<ul style="list-style-type: none"> - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки); - наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением обучающимся рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. <p style="text-align: center;">Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).</p>
	На учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет		
Тренировочный этап (спортивной специализации)	Общая физическая подготовка: Комплексное воздействие. Развитие общих физических качеств.	Январь -декабрь	<p>Общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).</p> <p>Использование упражнений с набивным мячом, а также упражнений по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).</p>
	Специальная физическая подготовка: Развитие специальных физических качеств: 1. Имитационные упражнения 2. Упражнения для развития координации моторики 3. Поединки: скоростно-силовые, повышающие скоростную выносливость, повышающие борцовскую выносливость, координационные, повышающие гибкость	Январь -декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. упражнения с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др. по выбору тренера. 2. - прыжки в высоту и длину; <ul style="list-style-type: none"> - одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения. 3. - для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника); <ul style="list-style-type: none"> - для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами); - для развития скоростно-силовых способностей; <ul style="list-style-type: none"> - для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения); - для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий); - для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

	<p>Техническая подготовка: 1. Техника бросков (nage waza) 2. Техника сквывающих Техника бросков (nage waza) (T(CC)-4,5</p>	Январь -декабрь	1. чистый бросок через спину;подхват бедром под две ноги; бросок через бедро с захватом отворота;задняя подсечка. 2.удержание попере́к с захватом руки; удержание со стороны головы с захватом руки;удержание верхом с захватом руки. 3. бросок через спину; бросок через спину захватом руки под плечо; бросок через бедро захватом за два рукава.
	Участие в спортивных соревнованиях		Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.
	<p>Тактическая подготовка 1.Тактика проведения технико-тактических действий: - однонаправленные комбинации - разнонаправленные комбинации 2. Тактика ведения поединка 3. Тактика участия в соревнованиях</p>	Январь –декабрь	<p>Тактическая подготовка 1. - боковая подсечка под выставленную ногу (deashi barai) - отхват (o soto gari); - подхват бедром (harai goshi) - подхват изнутри (uchi mata). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков. - боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - бросок через спину (morote seoi nage). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков. 2. - сбор информации (наблюдение, опрос); -оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка, - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); - цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.). 3. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).</p>
	<p>Теоретическая подготовка: 1.Врачебный контроль и самоконтроль. 2. Основы</p>	Январь –декабрь	<p>Теоретическая подготовка 1.Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля,объективные данные (вес, динамометрия, кровяное</p>

	<p>техники в дзюдо. 3.Методика тренировки. 4. Правила соревнований 5.Классификация техники дзюдо. 6. Анализ соревнований.</p> <p>Психологическая подготовка</p>	<p>Январь -декабрь</p>	<p>давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).</p> <p>2. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.</p> <p>3. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>4. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.</p> <p>5. Техника бросков (nage waza), техника борьбы лежа (katame waza), техника удержаний (osaekomi waza), техника болевых приемов (kansetsu waza), техника удушающих захватов (shime waza), техника комбинаций (tenzoku waza), техника контрприемов (kaeshi waza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.</p> <p>6. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.</p> <p><u>Психологическая подготовка</u></p> <p>1. психорегулирующие тренировки, 2. разнообразный досуг, 3. комфортабельные условия быта; 4. создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.</p>
	<p>Инструкторская и судейская практика</p> <p>1. Инструкторская 2. Судейская</p>	<p>Январь -декабрь</p>	<p>1. Овладение терминологией и командным языком, обязанностями дежурного по группе, проведение разминки УТЗ, заключительной части, проведение УТЗ, анализ выступлений в соревнованиях.</p> <p>2. Изучение основных правил дзюдо, судейство в роли секундометриста, бокового судьи. Проведение процедуры взвешивания. Участие в судействе соревнований, ведение протокола соревнований.</p>

	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование	Январь –декабрь	<ul style="list-style-type: none">- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).
--	---	-----------------	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся:

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

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

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "дзюдо" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "дзюдо" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в 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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 25

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

16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
5.	Костюм весосгонный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-

7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-

18. Кадровые условия реализации Программы.

В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ «Восход» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по дзюдо;
- иные работники: инструктор-методист.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203) , профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ «Восход» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Для реализации Программы в МАУ ДО СШ «Восход» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные

системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074).

2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12 мая 2014 года).

3. Федеральный закон от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Приказ Минспорта России от 02 октября 2012 года №267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Интернет -ресурсы:

Международные:

1. Международный олимпийский комитет – <http://www.olympic.org/>

2. Всемирное антидопинговое агентство – <http://www.wada-ama.org>

Всероссийские:

3. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru

4. Российское антидопинговое агентство – <http://www.rusada.ru>

5. Олимпийский комитет России – <http://www.roc.ru> 59

6. Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru/>

Региональные:

7. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – <http://www.kubansport.ru/>