ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____ А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 г. № 667

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 29.12.2025 г. № 2

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Направленность: физкультурно-спортивная
Сроки реализации этапов:
этап начальной подготовки – 4 года;
учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) – 4 года;
этап совершенствования спортивного
мастерства – не ограничивается;
этап высшего спортивного
мастерства – не ограничивается

Разработчики:
Заведующий филиалом «Пушкиногорский» Т.Н. Жаворонкова,
инструктор-методист Е.В.Фёдоров,
тренер-преподаватель А.Е.Столяров

2025 г.

Содержание

1	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2	Цели и задачи Программы	3
2	Характеристика программы	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, пот отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды (формы) обучения по Программе	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	13
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3	Система контроля	21
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	21
3.2	Оценка результатов освоения Программы	22
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	23
4	Рабочая программа	27
4.1	Описание учебно-тренировочного процесса	28
4.2	Учебно-тематический план	38
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	45
6	Условия реализации Программы	45
6.1	Материально-технические условия	45
6.2	Кадровые условия	50
6.3	Информационно-методические условия	50

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта России от 14 августа 2025 г. № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – ФССП). Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 83600 от 22 сентября 2025 г. Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1305 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Программа является нормативным документом регламентирующим объем, содержание, формы многолетнего учебно-тренировочного процесса обучающихся.

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки: планирование и контроль нагрузок; преемственность средств и методов подготовки; подходы к формированию нулевой терпимости по отношению к допинговым средствам и методам на основе использования образовательных программ.

1.2. Цели и задачи Программы

Целью Программы является содействие гармоничному (духовному и физическому) развитию личности в процессе занятий дзюдо и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

формировать знания о физической культуре и избранном виде спорта – дзюдо, об укреплении здоровья и его связи с физическим развитием, организацией режима дня и закаливания организма, о соблюдении безопасного образа жизни;

содействовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо;

расширять двигательный опыт, обеспечивающий высокую культуру движений и освоение техники физических упражнений, в том числе вида спорта – дзюдо и тактики избранной спортивной дисциплины;

обеспечивать поступательное совершенствование физических качеств и базирующихся на них способностей, повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение планируемых результатов, а также подготовку к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

воспитывать устойчивый интерес к занятиям дзюдо, потребность в них, формировать сознательную установку на систематические занятия дзюдо в целях непрерывного спортивного совершенствования, обеспечивать необходимый уровень специальной психической подготовленности к тренировочной и соревновательной деятельности;

формировать необходимые моральные, волевые и нравственные качества, являющиеся основой для соблюдения принципов фэйр-плэй, а также нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов в процессе занятий дзюдо;

выявлять одаренных детей и подростков к занятиям дзюдо, совершенствовать их спортивное мастерство, содействовать их отбору в состав спортивных сборных команд, осуществлять профессиональную ориентацию на выбор профессии, связанной со сферой физической культуры и спорта.

Преимущественная направленность этапов многолетней подготовки в виде спорта «дзюдо»

Многолетняя подготовка в дзюдо - это многолетний круглогодичный процесс, специально организованный и управляемый, направленный на воспитание, обучение и тренировку обучающегося соответственно его индивидуальным особенностям и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации календаря соревновательных выступлений.

Многолетняя подготовка в спорте делится на этапы, каждый из которых имеет преимущественную направленность.

На этапе начальной подготовки преимущественная направленность на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание нравственных, волевых качеств, а также моральных чувств (взаимопомощи, коллективизма);
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) преимущественная направленность занятий на:
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- воспитание личности юных спортсменов на основе принципов фэйр-плэй;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства преимущественная направленность занятий дзюдо на:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- проявление нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства преимущественная направленность занятий дзюдо на:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- на проявление гражданских качеств и патриотизма;
- на сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Для зачисления лиц, желающих заниматься дзюдо, в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется в виде индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы

обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимся необходимых нормативов.

Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-13.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» определены в таблице № 1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Учебно-тренировочные нагрузки включают затраты времени на тренировочный процесс во всех его формах (90%) и объем самостоятельной подготовки (не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, запланированного на конкретном этапе спортивной подготовки).

2.2 Объем Программы

Общий объем Программы включает количественные показатели: количество часов в неделю, общее количество часов в год (Таблица № 2).

Таблица № 2

Объем Программы

	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет		
	1	2	3	4	1	2	3	4		
Количество часов в неделю	6	6	6	8	10	12	14	16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	312	416	520	624	728	832	1040	1248

2.3 Виды (формы) обучения по Программе

При реализации Программы используются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части по подготовке к спортивным соревнованиям;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Объем планируемых учебно-тренировочных мероприятий – в Таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	международным спортивным соревнованиям				
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раза 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-	-	До 60 суток		

	тренировочные		

Объем соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, планируется на каждый год спортивной подготовки (Таблица № 4).

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Свыше Двух	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	-	10	15	18	18

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности в процессе реализации

Программы представлен в Таблице № 5, учебная нагрузка дозируется в часах (60 минут).

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	6	8	10	12	14	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10	10	10	10	6	6	6	6	1	1
1.	Общая физическая подготовка	169	156	156	212	130	156	182	142	146	187
2.	Специальная физическая подготовка	12	22	22	30	104	125	132	166	208	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	8	31	38	58	75	104	125
4.	Техническая подготовка	111	108	108	145	187	237	277	332	447	524
5.	Тактическая подготовка	8	8	8	10	20	20	40	44	40	43
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	10	10	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	3	3	3	4	12	20	8	15	12	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	5	5	6	10	20	30
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	10	3	4	10	12	14
10.	Судейская практика	-	-	-	-	6	3	3	7	9	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	1	3	4	4	7	7	12

12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	1	2	3	4	8	15	20
	Общее количество часов в год	312	312	312	416	520	624	728	832	1040	1248

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, утвержденный локально-нормативным актом Учреждения. Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает 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 может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, в период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа и психологическая подготовка осуществляется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение обучающихся соответствует возрастным и индивидуальным особенностям. При осуществлении воспитательных задач учитываются и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Воспитательная работа на этапах спортивной подготовки реализуется согласно плану, представленному в таблице № 6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; -беседы на тему: «Двигательная активность в режиме дня» ; «Активный отдых в режиме дня»	
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); **Беседы на тему:** «Соблюдение диеты в период сгонки веса» «Полезные привычки как укрепление здоровья.	В течение года
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	**Проведение занятий, бесед на темы:** - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	В течении года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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	В течение года

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	В течение года
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 болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в Таблице № 7.

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю 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/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных

			представителей).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»	октябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю 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/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и помогают проводить занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

Содержание мероприятия	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4. Составление комплексов упражнений дляразвития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствованиятехники выполнения движения 6. Ведение дневника самоконтроля	Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под	

массовых мероприятий	руководством тренера-преподавателя	
3. Выполнение необходимыхтребований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	

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

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы,витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочныхи соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы:	В течение всего

	1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ,теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия,УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции	периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося По назначению врача
3.	Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала	В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

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;

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

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; для зачисления на этап показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях; подтверждать спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимое для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

на этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнять план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса». Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и

достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются:

достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы;

определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися;

определение этапа подготовленности обучающихся;

получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки;

выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «дзюдо» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания). Нормативы представлены в таблицах № 10-13. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года.

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 2	не менее 1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4	не менее 3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +2
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее 2	не менее 1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 6	не менее 4

2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	6	5
			не менее	
			+3	+5
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,5	10,8
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	10,7
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,7	10,1
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			10	8

Таблица № 11

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11лет				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,0	10,6
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица №12

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки /женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Результаты выполнения нормативов обучающимися заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

4. Рабочая программа

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: «дзюдо» вид спорта «дзюдо» основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплинах, содержащих 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.

Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы Программы применятся для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо». При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго годов 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 аналогических форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных обучающихся в спортивных соревнованиях.

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

Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, учебно-тематический план для всех дисциплин вида спорта «дзюдо». В случае необходимости в рабочую программу вносятся изменения, которые проходят процедуру утверждения.

Рабочая программа разрабатывается тренером-преподавателем на каждую группу обучающихся.

4.1. Описание учебно-тренировочного процесса

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о дзюдо как виде спорта. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений о дзюдо как виде спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта. Основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Техническая подготовка. Цель – овладение основами овладение основами техники дзюдо, а также изучение специальных знаний. Задачи: Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки. Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги – аши (tsugi – ashi) - передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали. Тай - сабаки (tai – sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми – ката (kumi – kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzush), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: обучение специальным и вспомогательным упражнениям; развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств; развитие общей выносливости и скоростных качеств. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки; естественный прирост двигательных качеств вследствие возрастного развития организма. Общая физическая подготовка: овладение широким комплексом двигательной активности при выполнении следующих упражнений: бег, прыжки, акробатика, висы и упоры, лазание по

канату, выполнение упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнения на координацию, ловкость, гибкость и равновесие, спортивных игр.

Тактическая подготовка. Цель – создание общего представления о тактике борьбы. Формирование знаний по общим основам тактики. Определение показателя роли тактических знаний и умений в достижении высоких спортивных результатов. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях достигается, прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Психологическая подготовка. Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо, воспитание решительности, настойчивости, выдержки. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп этапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 14-16.

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	169	14	14	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	111	7	6	11	10	12	8	12	10	8	9	8	10
Тактическая подготовка	8	37 '	57 '	57 '	57 '	38 '	40 '		40 '	40 '	40 '	37 '	37 '
Теоретическая подготовка	3	23 '	3 '	3 '	3'	22 '	20 '		20 '	20 '	20 '	23 '	23 '
Психологическая подготовка	3	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Контрольные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

мероприятия													
Восстановительные мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй, третий год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Спортивные соревнования	6	-	-	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1
Техническая подготовка	108	7	6	10	9	11	8	13	10	8	8	7	11
Тактическая подготовка	8	37 '	57 '	57 '	57 '	38 '	40 '	-	40 '	40 '	40 '	37 '	37 '
Теоретическая подготовка	3	23 '	3 '	3 '	3'	22 '	20 '		20 '	20 '	20 '	23 '	23 '
Психологическая подготовка	3	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Контрольные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (четвёртый год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	212	17	17	18	17	18	17	18	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	30	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2
Спортивные соревнования	8	-	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	-
Техническая подготовка	145	12	11	13	12	12	11	13	13	11	13	12	12
Тактическая подготовка	10	37'	57'	57'	57'	38'	40'	2	40'	40'	40'	37'	37'
Теоретическая подготовка	3	23'	3'	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
Психологическая подготовка	4	-	-	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-
Контрольные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
ВСЕГО	416	34	32	36	34	34	34	36	36	34	36	34	36

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики вида спорта «дзюдо». Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ

техники бросков, сковывающих действий, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки групп учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Техническая подготовка. Цель - формирование эффективной техники бросков. Задачи: изучение основных понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Совершенствования основ техники: равновесия, устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерции. 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 (renzoku waza), техника контрприемов (kaeshi waza), терминология дзюдо. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки обучающегося.

Физическая подготовка. Цель - разносторонняя специальная физическая подготовка с акцентированным развитием скоростных качеств. Задачи: выполнение полного объема тренировочных нагрузок по всем аспектам подготовки; развитие специальной выносливости; овладение всеми специальными упражнениями. Характерными особенностями этапа являются: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения ; имитационные упражнения; упражнения для развития координации и моторики; поединки; развития силы, развития скоростно-силовых способностей; развития выносливости, ловкости, гибкости.

Тактическая подготовка. Цель - освоение основных тактических приёмов прохождения дистанции. Задачи: научиться оценивать ситуацию, подготовленность противника, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником, коррекция модели, подавление действий противника своими действиями, маскировка своих действий, реализация плана поединка; уметь применять различные тактические варианты борьбы; уметь выбирать рациональный тактический вариант ведения борьбы в зависимости от соревновательной ситуации. Основными методами являются - наглядный и упражнения с привлечением словесных методов. На этом этапе тактические действия совершенствуются и доводятся до уровня навыка. Осуществляется это при помощи следующих средств – индивидуально, с привлечением товарищей по команде в условиях моделирования соревновательной обстановки, в соревновательных условиях.
Соревновательная подготовка. Цель - овладение представлениями о соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки дзюдоистов; разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки обучающегося, разбор и анализ техники и методов обучения и тренировки, просмотр кинограмм, кинокольцовок, лекции по вопросам обучения и тренировки.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп учебно-тренировочного этапа по годам обучения представлены в таблицах № 17-20.

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	130	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	104	8	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	9
Спортивные соревнования	31	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	4
Техническая подготовка	187	15	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15
Тактическая подготовка	20	23 '	33 '	33 '	29 '	30 '	-	6	6	43 '	3:43	43 '	23 '
Теоретическая подготовка	10	97 '	27 '	27 '	31 '	90 '	-	-	-	77 '	77 '	77 '	97 '
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия	5	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	1	1
Инструкторская практика	10	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1
Судейская практика	6	1	-	-	-	1	1	1	1	-	1	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-
Восстановительные мероприятия	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
ВСЕГО	520	42	40	44	42	44	42	46	46	42	46	42	44

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь

Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	125	10	11	10	11	10	10	10	10	11	11	11	10
Спортивные соревнования	38	3	3	4	4	4	4	-	-	4	4	4	4
Техническая подготовка	237	20	20	20	20	20	19	19	19	20	20	20	20
Тактическая подготовка	20	1:23	33 '	33 '	29 '	30 '	2	6	5	43 '	1:43	43 '	23 '
Теоретическая подготовка	10	97 '	27 '	27 '	31 '	90 '				77 '	77 '	77 '	97 '
Психологическая подготовка	20	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2
Контрольные мероприятия	5	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	1	1
Инструкторская практика	3	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-
Судейская практика	3	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1	-	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-
Восстановительные мероприятия	3	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
ВСЕГО	624	53	50	51	50	52	52	53	53	53	52	52	53

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	182	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16
Специальная физическая подготовка	139	12	12	12	12	12	11	11	12	11	12	11	11
Спортивные соревнования	58	-	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	277	24	22	24	24	24	24	24	22	22	23	22	22
Тактическая подготовка	40	5:23	33 '	3:33	29'	1:30	3	6	6	5:43	3:43	3:43	23 '

Теоретическая подготовка	10	97 '	27 '	27 '	31 '	90 '				77 '	77 '	77 '	97 '
Психологическая подготовка	8	1	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	1
Контрольные мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Инструкторская практика	4	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Судейская практика	3	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
ВСЕГО	728	60	56	63	60	62	60	63	62	60	60	60	62

Таблица № 20

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (четвертый год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	142	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	166	14	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14
Спортивные соревнования	75	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7
Техническая подготовка	332	27	27	28	28	28	27	27	28	28	28	28	28
Тактическая подготовка	44	4:30	15 '	9	5:15	1:30	4	8	8	1	-	2	30 '
Теоретическая подготовка	16	150'	45 '	60 '	45 '	150 '				120 '	120 '	120 '	150 '
Психологическая подготовка	15	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	
Контрольные мероприятия	10	-	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	4
Инструкторская практика	10	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Судейская практика	7	1	-	-	-	-	1	2	1	-	1	1	-
Медицинские, медико-	7	-	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	4

Медицинские, медико-биологические мероприятия	7	3	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	15	-	-	3	3	-	-	3	-	-	3	-	3
ВСЕГО	1040	84	80	88	84	88	84	92	92	84	88	84	92

Этап высшего спортивного мастерства

Основными задачами обучения в группах высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в официальных международных соревнованиях; выполнение функций помощника тренера-преподавателя; выполнение разрядных норм и требований мастера спорта России международного класса.

Процесс обучение в группах высшего спортивного мастерства направлен на подготовку обучающихся к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности на данном этапе соответствуют планируемому уровню спортивного результата и имеют индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки, выполненных в период обучения на этапах: учебно-тренировочном и совершенствования спортивного мастерства, и текущего состояния обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблице № 22

Таблица № 22

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	187	15	15	16	16	16	15	15	16	16	16	15	16
Специальная физическая подготовка	250	21	20	21	20	21	21	21	21	21	21	21	21
Спортивные соревнования	125	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11
Техническая подготовка	524	43	43	44	44	44	44	43	44	43	44	44	44
Тактическая подготовка	43	5:23	33'	6:33	29'	4:30	-	7	4	43 '	6:43 '	43 '	6:23

Теоретическая подготовка	10	1:37	27'	27'	31'	1:30	-	-	-	1:17	1:17	1:17	1:37
Психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
Контрольные мероприятия	30	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Инструкторская практика	14	1	1	1	1	2	1	2	2	-	1	1	1
Судейская практика	11	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	20	1	1	2	1	2	2	3	3	2	1	1	1
ВСЕГО	1248	104	96	108	100	108	100	108	108	100	108	100	108

4.2.Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 23.

Таблица № 23

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	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения	**600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника самообучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

	спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

				тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**600**		
	Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

			соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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, плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии 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 всероссийского уровня.

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».

6. Условия реализации Программы

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

6.1. Материально-технические условия

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(таблицы № 24); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 25); 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 организация систематического медицинского контроля.

Таблица №24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

			зал	
20.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	на тренажёрный зал	1
21.	Велоэргометр	штук	на тренажёрный зал	1
22.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	на тренажёрный зал	1
23.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	комплект	на тренажёрный зал	2

Таблица № 25

Обеспечение спортивной экипировкой

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	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	1	1	1	1
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5	4	0,5
10.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия

Список литературных источников

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.

2. Горбылёв А.М. / А.М. Горбылёв, М.Н. Лукашев // Додзё. Воинские искусства Японии/ .Научно-методический сборник. / Статьи / – М.: 2001-2005.

3. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
4. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
5. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
6. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
7. Ерегина С.В. Тактика участия сильнейших дзюдоистов мира в главных стартах макроцикла / С.В.Ерегина, К.Н.Тарасенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 126-133.
8. Кано Д. // Кодокан дзюдо. / Д.Кано, пер. с английского Б. Заставной – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, - 448с.
9. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
10. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
11. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
12. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
13. Силин В. И. Дзю-до. // Учебное пособие/ В.И. Силин - Сокр. пер. с япон. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с.
14. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216
15. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
16. Харрингтон П. Дзюдо. // Полное иллюстрированное руководство / П. Харрингтон, Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: «ФАИР ПРЕСС», 2003. – 400 с.

Аудиовизуальные средства

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельныхтехнических элементов.
3. Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
4. Видеопродукция: видеофрагменты, видео уроки, видеофильмы, видеосъемка тематические слайды и транспаранты.
5. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://www.rusada.ru/- Российское антидопинговое агентство;
3. https://www.wada-ama.org/- Всемирное антидопинговое агентство;
4. http://www.roc.ru/- Олимпийский комитет России;
5. http://www.olympic.org/- Международный Олимпийский комитет;
6. https://rusada.ru/education/for-children/ РУСАДА для детей.
7. Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо. Приняты 23.12.2020. [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.
8. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/
9. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – https://www.judo.ru/storage/section80/9a26df4b7478fc7b8db821fc20715172.
10. Правила вида спорта дзюдо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020 г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 г. № 818 [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo_11032020%20(3).
11. Консультант Плюс http://www.consultant.ru
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/