



**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность» имени Е.А.Тимерзянова»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрена и принята на
педагогическом совете
от 23 января 2026 г.
протокол №5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «Юность»
им. Е.А.Тимерзянова»

Р.Н.Шафигуллин

2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Срок реализации:

Этап начальной подготовки – 4 года

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет

Разработчики:

Заместитель директора

Ежова Е.М.

Инструктор-методист

Низамова О.Ф.

г. Бугульма
2026 г.

Содержание

1	Общие положения	4
1.1	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
1.2	Особенности реализации программы	6
1.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
1.4	Годовой учебно-тренировочный план	7
1.5	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	8
1.6	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»	9
1.7	Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку	10
1.8	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»	11
1.9	Планы инструкторской и судейской практики	11
1.10	Восстановительные средства и мероприятия	12
1.11	Тестирование и контроль	12
1.12	Теоретическая часть	14
1.13	Практическая подготовка	15
1.14	Основные методы и приемы психологической подготовки	15
1.15	Физическая подготовка	16
1.16	Техническая подготовка	17
1.17	Тактическая подготовка	18
1.18	Воспитательная работа	18
1.19	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
1.20	Профориентационная работа	22
1.21	Антидопинг	22
1.22	Система контроля	25
1.23	Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	25
1.24	Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	29
2	Контрольно - переводные нормативы	29
2.1	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	31
2.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	31
2.3	Учебно-тематический план	33
2.4	Рабочая программа тренера-преподавателя	34
	Список литературы	35

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 14.08.2025 № 655 (далее – ФССП).

- Федерального закона №127-ФЗ от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условия для прохождения спортивной подготовки, совершенствования 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов подготовки:

1) начальной подготовки (далее НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);

2.Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса. Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по дзюдо.

Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе принципов:

- комплексности - предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);

- преемственности - определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;
- вариативности - предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.1 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дзюдо - дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве. Датой рождения дзюдо считается день основания Д.Кано первой школы дзюдо в 1882 году. Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического совершенствования воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа 3 физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях. Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий. Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений – через 11-13 лет специализированной подготовки.

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 тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.2 Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 9-летний курс обучения.

Учебный год составляет 52 недели.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления, занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия 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 тренировки с

высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

1.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для осуществления тренировочного занятия применяются следующие формы занятий:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и оформляется в документальном виде;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов, анкетирование, тестирование, изучение теоретического материала. Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений, изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова» VK;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам);

1.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс планируется и ведется в соответствии с:

- годовым тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели, (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения) и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки;
- календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- **перспективное**, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- **ежеквартальное**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- **ежемесячное**, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебно-тренировочного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;
- на этапе высшего 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 может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

1.5 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

№ 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)

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории 2Сириус»	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и (или) СФП	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

- 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в видах спорта;
- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской (муниципальный) уровень;
- республиканский уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

1.6 Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны

спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трехлет
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	2	2
Основные	-	-	-	1	1
Состязания	-	-	-	10	15

Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

- **Контрольные соревнования** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

- **Основные соревнования** проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

1.7 Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- на этапе начальной подготовки по спортивной дисциплине «дзюдо», не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие в спортивных соревнованиях обучающихся не достигших семилетнего возраста.

1.8 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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».

1.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренера-преподавателя проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения дзюдо. Поочередно выполняя роль инструктора, учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией дзюдо, правильно показать его дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Рекомендуются участие инструктора в качестве секунданта у новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика. Дает возможность получить квалификацию судьи по дзюдо. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при

условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет.

1.10 Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

1.11 Тестирование и контроль

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности.

Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;
- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);
- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно.

Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе. Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Во время обучения на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) обучающиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях. Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут), с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе спортивного совершенствования – четырех часов;
- на этапе высшего 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении возможно:

1) объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих правил:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечение соблюдения требований техники безопасности;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

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

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	54-64	50-54	20-29	17-29
2	Специальная физическая подготовка	1-9	5-10	16-20	18-25
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0-2	3-8	4-9
4	Техническая подготовка	30-40	35-40	36-43	38-45
5	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	4-9	4-9	8-9	8-9
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4

1.12 Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой дзюдоиста следует понимать процесс формирования у обучающихся, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо. Спортивный материал распределяется на весь период. При проведении теоретических тренировок следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических тренировок для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом. Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара. Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуются для применения в учебно-тренировочном процессе. Возможно также проведение тренировок по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для дзюдоистов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа. Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо
4	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Основные средства спортивной	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и

	тренировки.	специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
8	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
9	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
10	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.
11	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований
12	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; символы и атрибуты государства РФ
13	Антидопинговые правила	Последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры.
14	Правила соревнований организация и проведение соревнований.	Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

1.13 Практическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

1.14 Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы само регуляции. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в само убеждения - высшие уровни самосознания и само регуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему

отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п. В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха».

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, тренерское внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

1.15 Физическая подготовка

Физическая подготовленность дзюдоистов - это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка дзюдоиста направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности,

стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 минут).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м: гимнастика – кувырки перед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика – кросс 800м, плавание – 25м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 9, 180, 360 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

1.16 Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс тренировок, дзюдоистов основам техники учебно-тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо – это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

основа техники – совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил); главное звено (звенья) техники – наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при

выполнении броска, применение техники болевого приема); детали техники - отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные). Требования к технике дзюдо: результативность - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью. Эффективность - соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов. Стабильность - определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления). Вариативность - предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.). Экономичность - рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время. Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки).

1.17 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов: изучить общие положения тактики дзюдо; освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях; создать целостное представление о тактике противоборства; сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований. В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов (помеховлияний): смена противников в поединке для одного борца; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»; в условиях дефицита времени; предвзятого судейства.

В тактической подготовке дзюдоистов выделяют:

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

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

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

Виды тактических упражнений, использующих учебно-тренировочные помеховлияния: упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием).

1.18 Воспитательная работа

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы с учащимися. Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным

условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств. Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условие успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств. Центральной фигурой в этой работе является тренера-преподавателя, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>			
1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
<i>Здоровье сбережение</i>			
3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена до/после тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
<i>Патриотическое воспитание</i>			
4.	Теоретическое воспитание	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
<i>Развитие творческого мышления</i>			
5.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья обучающегося через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических

и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу. Для лиц, занимающихся дзюдо, на всех этапах подготовки при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих спортсменам заниматься физической культурой и спортом. У обучающихся необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению организма. Следует формировать первичные навыки самоконтроля самочувствия по ЧСС, ЧД. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

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 тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание 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 тренировки. 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 тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

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.

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.

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 обучающегося 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 обучающегося.

Главным средством медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности обучающихся является питание. Период учебно-тренировочного процесса обучающегося 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 обучающимися, 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.

Для восстановления работоспособности у обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими рекомендациями. Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медикобиологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма. Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). 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.

1.20 Профориентационная работа

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся

Задачи: - оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

План профориентационной работы реализуется в процессе обучения, учебно- тренировочных занятиях, сборах, участиях в соревнованиях, в нешкольной деятельности в условиях взаимодействия спортивной школы с другими социальными структурами: семьей, профессиональными учебными заведениями.

1.21 Антидопинг

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки. Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);
2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг -контроля: знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и персоналом учреждения;
7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте

высшего спортивного мастерства	«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		Российской Федерации
--------------------------------------	---	--	----------------------

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

1.22 Система контроля

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

На этапе начальной подготовки 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;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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;
- укрепление здоровья.

1.23 Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия 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. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		НП-1 года	Свыше года	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1	Недельная нагрузка в часах	6	9	10	12	14	16	18
2	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3-4	3-4	3-4
3	Наполняемость групп человек	15	14	12	12	10	10	10
4	ОФП	187	238	198	238	262	208	215
5	СФП	50	84	135	162	204	332	393
6	Тактическая, Техническая подготовка	63	122	156	188	233	250	300
7	Теоретическая, Психологическая	12	24	31	36	29	42	28

	подготовка							
	ИТОГО	312	468	520	624	728	832	936

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		
		НП-2 года	НП-3 года	НП-4 года
1	ОФП	228	228	228
2	СФП	88	94	94
3	Тактическая ,Техническая подготовка	120	122	126
4	Теоретическая ,Психологическая подготовка	32	24	20
	ИТОГО	468	468	468

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 1 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	10	16	187
СФП	4	4	4	4	5	4	4	4	4	6	2	5	50
Техническая, Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	4	6	63
Теоретическая , Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ИТОГО	26	26	26	26	27	26	26	26	26	32	17	28	312

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 2 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
	учебные часы на 52 недели													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	20	238
СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Техническая, Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	10	10	122
Теоретическая , Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ИТОГО	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	41	37	39	468

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 3 года обучения**

Содержание	Месяцы	Всего
------------	--------	-------

занятий	учебные часы на 52 недели												часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	94
Техническая, Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	8	12	122
Теоретическая , Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ИТОГО	39	39	39	39	39	39	39	39	39	41	35	41	468

**Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 4 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы													Всего часов
	учебные часы на 52 недели													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
ОФП	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	94
Техническая, Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	6	10	126
Теоретическая , Психологическа я подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		1	20
ИТОГО	40	40	40	40	40	39	40	40	40	40	40	31	38	468

**Годовой план распределения учебных часов
учебно-тренировочный этап 1 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	17	17	17	17	17	16	17	17	16	20	11	16	198
СФП	11	11	11	11	11	10	11	11	10	17	10	11	135
Техническая, Тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Теоретическая , Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	31
ИТОГО	44	44	44	44	44	41	44	44	41	52	36	42	520

**Годовой план распределения учебных часов
учебно-тренировочный этап 2 года обучения**

Содержание занятий		Месяцы												Всего часов
		учебные часы на 52 недели												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП		20	20	20	20	20	19	20	20	20	20	19	20	238

СФП	14	14	14	14	14	12	14	14	14	14	10	14	162
Техническая, Тактическая подготовка	16	16	16	16	16	15	16	16	16	15	15	15	188
Теоретическая , Психологическа я подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ИТОГО	53	53	53	53	53	49	53	53	53	52	47	52	624

**Годовой план распределения учебных часов
учебно-тренировочный этап 3 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы													Всего часов
	учебные часы на 52 недели													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
ОФП	22	22	22	22	22	21	22	22	22	22	22	21	22	262
СФП	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Техническая, Тактическая подготовка	20	20	20	20	20	18	20	20	20	20	20	16	19	233
Теоретическая , Психологическа я подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			29
ИТОГО	62	62	62	62	62	59	62	62	62	62	61	54	58	728

**Годовой план распределения учебных часов
учебно-тренировочный этап 4 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
	учебные часы на 52 недели													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
ОФП	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	19	17	19	208
СФП	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	26	26	332
Техническая, Тактическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	250
Теоретическая , Психологическа я подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2	42
ИТОГО	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	72	63	67	832

**Годовой план распределения учебных часов
учебно-тренировочный этап 5 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
	учебные часы на 52 недели													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	16	18	215
СФП	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	30	33	393
Техническая, Тактическая	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300

подготовка													
Теоретическая , Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1		1	28
ИТОГО	79	79	79	79	79	78	79	79	79	78	71	77	936

1.24 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

2. Контрольно - переводные нормативы

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов, освоение теоретического раздела программы, отсутствия медицинских противопоказаний.

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			4	3
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+2
1.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			2	1
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	кол-во попаданий	Не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			6	5
2.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
2.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			6	4
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	кол-во попаданий	Не менее	
			2	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			8	7
3.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	Не менее	
			+3	+5

	скамейке (от уровня скамьи)			
3.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			6	4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			10	9
4.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
4.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			8	7
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	кол-во 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	кол-во 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	кол-во 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	кол-во раз	Не менее	
			10	8

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	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			18	11
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			13	10
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			13	10
2.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			16	12

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			18	14
3.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
3.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее	
			16	13
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
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	кол-во 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»	
	подготовки подготовки			

2.1 Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель».

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).

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; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта

2.2 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 в 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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	На тренировочный спортивный зал	20
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	На тренировочный спортивный зал	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	На тренажерный зал	2
5.	Канат для функционального тренинга	штук	На тренировочный спортивный зал	2
6.	Канат для лазания	штук	На тренировочный спортивный зал	2
7.	Лестница координационная	штук	На тренировочный спортивный зал	2
8.	Листы «татами» для дзюдо	штук	На тренировочный спортивный зал	72
9.	Манекен тренировочный	штук	На тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	На тренировочный спортивный зал	4
11.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	На тренажерный зал	2
12.	Скамья для пресса	штук	На тренажерный зал	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	На тренировочный спортивный зал	3
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				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	3
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	3
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	3
9.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Футболка белая	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2

2.3 Учебно-тематический план

Этап спорт. подготовк	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки провед ения	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	Всего на этапе начальной подготовки до года обучения/ свыше одного года обучения:≈ 120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентяб рь	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	октябр ь	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	декабр ь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле

	физической культуры и спортом			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.
	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.
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	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.
	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 обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники 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.
--	---------------------	----------	-------------	--

2.4 Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Список литературы.

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. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
 3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
 4. Емельянов С.М. Конфликт Психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.
 5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
 6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский»
 7. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо теоретические и практические основы тренировки, 2019 г 155 с
- Интернет ресурсы
- Сайт Минспорта РФ minsport.gov.ru
- Сайт РУСАДА course.rusada.ru
- Сайт judo.ru