

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва
«Комплексная школа высшего спортивного мастерства»**

*Рассмотрена и согласована
на заседании
педагогического совета
«19» сентября 2023 года*



*Утверждено
Приказом директора
СПб ГБУ ДО СШОР «КШВСМ»
№ 10/2023 года*

/И.С. Быков/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
по этапам спортивной подготовки:
этап начальной подготовки;
учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
этап совершенствования спортивного мастерства;
этап высшего спортивного мастерства**

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 24.11. 2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. №1305.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3-4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:

Семиглазова А.В., инструктор-методист

Вишнякова Ю.Ю., к.пед.н., доцент, инструктор-методист

Мишин Д.А., тренер отделения вида спорта «дзюдо»

Смирнов И.Б., к.пед.н., заместитель директора по учебно-спортивной работе

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных *федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г № 1074*¹ (далее – ФССП).

1.2. Целью 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 по виду спорта «дзюдо»; совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различного уровня подготовленности в системе многолетней спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1, в соответствии с Приложением 1 к ФССП.

Таблица 1

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

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)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

¹ (зарегистрирован Минюстом России 24.11.2022, регистрационный № 71655).

Определяет **максимальную наполняемость** учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, *не превышающую двукратного количества обучающихся*, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (*Приказ Минспорта России «О особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки № 634 от 03.08.2022г»*).

В **приложении 1** представлены сведения о виде спорта и спортивных дисциплинах в соответствии с *Приказом Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»*.

2.2. Объем Программы представлен в таблице 2, в соответствии с Приложение 2 ФССП.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядов нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсменов.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (п. 46 Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповое занятие;
- занятия по индивидуальным планам;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки спортсменов. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

Индивидуальный урок в системе подготовки спортсменов является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (опорно-двигательный аппарат и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых установок.

Занятия по физической подготовке - широко распространены в учебно-тренировочном процессе спортсменов на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объемы занятий по общей и специальной физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности спортсменов, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими **девятилетнего возраста**, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях (п. 8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г № 1074).

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 3 в соответствии с Приложением 3 к ФССП.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

2.3.3 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»*) и правилам вида спорта «дзюдо», а также по другим видам единоборств в составе сборной команды учреждения для приобретения разностороннего соревновательного опыта(ФЗ №127-ФЗ от 30.04.2021 статья 34.4 п.2);

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях (медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых *приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»* (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).

СПб ГБУ ДО СШОР «КШВСМ» (далее – КШВСМ), реализующая Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (*Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и*

международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446»).

В таблице 4 представлен объем соревновательной деятельности в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в КШВСМ, реализующей Программу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

В Приложении 2 к Программе представлен *годовой учебно-тренировочный план* спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в КШВСМ.

В Приложении 3 к Программе представлен *Календарный план воспитательной работы* по виду спорта «дзюдо» в КШВСМ.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием дзюдо, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, ее демократическим основам. Цель государственно-

патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (дзюдо), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность.

Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях соревновательной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция коллектива, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо отвергнет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на его особенности (если они есть) личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в виде спорта, и вообще в

жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. При этом, важным является согласованность тренера-преподавателя и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности, в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям дзюдо. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких важных для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств спортсмена – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у спортсменов.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования

необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения задач, поставленных тренером-преподавателем.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он естественно принимает эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы:

- наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся *в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства* и преследует следующие цели:

- ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- освоение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основ антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется КШВСМ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (*приложение № 4 к Программе*).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Допинг (англ. *doping*, от англ. *dope* — применять наркотики) в спорте - это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм. Для выявления его применяются специальные методы обнаружения.

Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Ежегодно ВАДА издаёт список запрещённых препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

С общемедицинской точки зрения к допингам можно отнести любые вещества, которые в определённых условиях патологии временно усиливают физическую и психическую деятельность организма.

Сегодня принято считать, что допинг - сознательный приём вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с допингом ведётся для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

В статьях Всемирного антидопингового кодекса (версия 4.0) выделяются следующие нарушения правил ВАДА:

- наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб антидопингового контроля;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о своём местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или другого лица;
- распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсмену или иному лицу;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Основные запрещённые вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Основные запрещённые методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное - на 4 года или пожизненно.

Ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с содержанием Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).

Антидопинговые мероприятия в ходе спортивной подготовки направлены на полноценное информирование спортсменов о запрещенных фармакологических препаратах, пищевых добавках. Важное значение имеют информирование спортсменов и тренеров-преподавателей о требованиях международной всемирного антидопингового агентства и его российском представительстве. Информирование спортсменов осуществляется путем личного общения с тренером-преподавателем и медицинским работником в повседневной тренировочной практике, путем размещения стендов с наглядной информацией в общедоступных местах КШВСМ. Медицинская служба КШВСМ при планировании закупок фармакологических препаратов должна строго придерживаться актуальных требований всемирного антидопингового агентства и ее российского представительства.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Соответствующие занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения; найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений; принятой терминологией и командным языком для построения, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть).

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, 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 уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.

В группах начальной подготовки спортсмены должны понять трактовку тактических понятий: освоить судейство в своей группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований.

Что касается *судейской практики*, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований. Знакомятся также с жестами арбитров. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить в качестве арбитра, в том числе на первенстве КШВСМ в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п. Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ и выше.

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в *календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе)* и в полном объеме – в **таблице 5.**

Таблица 5

Общий план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	Систематически, начиная с этапа начальной подготовки	Тренер-преподаватель
2.	Изучение специальной литературы по виду спорта, официальных правил соревнований	Систематически	Спортсмены
3.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	По необходимости	Спортсмены, тренер-преподаватель
4.	Участие в судействе соревнований разного уровня (в зависимости от этапа спортивной подготовки)	В ходе соревнований городского и школьного уровней	Спортсмены, тренер-преподаватель
5.	Делегирование спортсменов КШВСМ для судейства соревнований в другие организации, ведомства	В ходе соревнований	Администрация КШВСМ, тренер-преподаватель, спортсмены

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

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в *календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе)* и в полном объеме представлен в **таблице 6.**

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих педагогических задач спортивной подготовки.

Таблица 6

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Медицинские и медико-биологические мероприятия			
1	Периодический медицинский осмотр спортсменов	систематически	Медицинский отдел
2	Углубленное медицинское обследование спортсменов	1-2 раза в год	Медицинский отдел

<i>№ n/n</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	систематически	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
4	Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви	систематически	Медицинский отдел
5	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года	Медицинский отдел
		В период заболевания и/или реабилитации	
6	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	Ежедневно	Спортсмен
		В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
Восстановительные мероприятия			
7	Применение поливитаминовых комплексов	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
8	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	По графику в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Спортсмен, тренер-преподаватель, массажист
		По назначению (травмы, реабилитация)	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
9	Физиотерапевтические процедуры (в том числе ультрафиолетовое облучение и др.)	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
10	Использование контрастных ванн и душа	Повседневно (общие рекомендации медицинского работника)	Спортсмен
		По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
11	Банные процедуры (посещение сауны)	1 раз в неделю	Спортсмен, тренер-преподаватель
		По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
Психологическая подготовка			
12	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	тренер-преподаватель, спортсмен

№ n/n	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
13	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен
14	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- **периодические** медицинские осмотры;
- **углубленное** медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- **дополнительные** медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- **врачебно-педагогические** наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- **санитарно-гигиенический контроль** режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- **медико-фармакологическое сопровождение** в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- **контроль за питанием** спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинские мероприятия проводятся медицинскими работниками КШВСМ в соответствии с медицинскими требованиями к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых *приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)*; а также в соответствии с *приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022, регистрационный № 69795)*.

Восстановительные мероприятия обучающихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);
- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;
- мероприятия психологического характера;

- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Планы применения восстановительных средств наиболее характерны для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Они разрабатываются непосредственными тренером-преподавателем в тесном взаимодействии со специалистами медицинской службы и призваны решать следующие основные задачи:

- поддержание оптимальной спортивной формы спортсмена;
- оптимальное использование спортивной фармакологии;
- восстановление после травм и заболеваний; профилактика травм и заболеваний.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма спортсменов.

Установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер-преподаватель на основе педагогических наблюдений оценивает эффекты от воздействия физических нагрузок на психическую сферу спортсмена, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий и тренируемых ситуациях.

Установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет применения средств физических упражнений;
- эффекты корригирующих физических упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых качеств их личности, создание уверенности в собственных силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки являются воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладание, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного содействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направлять на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапе начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части каждой тренировки совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. На занятиях с юными спортсменами сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Далее занимающиеся близки к началу пубертатного периода и поэтому у занимающихся может изменяться баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это часто становится причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные спортсмены еще трудно концентрируют внимание на объекте. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером-преподавателем или партнером. Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером-преподавателем волевые проявления спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания. Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышения уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 и до 14 лет. Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения в пространстве и времени. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения. Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных.

III. Система контроля

3.1. Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять *три вида контроля*:

1. *Этапный контроль.*
2. *Текущий контроль.*
3. *Оперативный контроль.*

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится *в виде контрольно-переводных нормативов* (1 раз в год), *проверки технической подготовленности* (по мере необходимости) и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями КШВСМ в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Общая оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Контроль общей физической и специальной физической подготовленности

В процессе учебно-тренировочных занятий используется *этапный педагогический контроль* общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы начальной подготовки, а также (совместно с контролем соревновательной

деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»(зарегистрирован 03.03.2023г. , регистрационный № 72523).

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых.

В целях управления содержательным компонентом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий программы, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке представлены в пункте 3.4. настоящей Программы.

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, занимающихся оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется *оперативный контроль*. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки в КШВСМ введена система **контрольных нормативов**. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Контроль теоретической подготовленности

Теоретическая подготовленность спортсменов оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Врачебно-педагогический контроль осуществляется специалистами медицинской службы КШВСМ, непосредственно тренерами-преподавателями. Основным содержанием такого контроля являются: повседневные наблюдения за состоянием спортсмена; переносимость им тренировочных нагрузок; принятие оперативных мер по коррекции физических упражнений и восстановительных мероприятий с целью оптимального воздействия на организм каждого спортсмена.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; организация и методические указания по проведению тестирования; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется не реже 2-х раз в год. Обследования проводятся врачами спортивной медицины, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсмена. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль осуществляется медицинским отделом и непосредственными тренерами-преподавателями и включает в себя следующее: повседневные наблюдения за состоянием взаимоотношений в группе спортсменов; наблюдения за индивидуальным состоянием каждого спортсмена; систематические общения со спортсменами, их родителями (законными представителями); проведение профилактических бесед.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. В ходе психологического контроля могут широко использоваться общепринятые тесты психодиагностики. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

Биохимический контроль предполагает проведение углубленных и текущих медицинских осмотров спортсменов, анализ результатов этих осмотров с результативностью повседневной тренировочной деятельностью; принятие необходимых мер врачебного воздействия в случаях обнаружения патологий и пограничных состояний.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические

нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей. Они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Медико-биологический контроль является неотъемлемой частью системы общего контроля и проводится в форме врачебно-педагогических наблюдений, углубленного (текущего) медицинского осмотра, непосредственных осмотров перед допуском к соревнованиям. Результаты медико-биологического контроля учитываются при зачислении спортсменов в КШВСМ, переводе их на очередной этап спортивной подготовки.

3.2. По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо соответствовать решению следующих задач:

3.2.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.3. Оценка результатов освоения Программы

Программа сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой КШВСМ на основе **комплексов контрольных упражнений, перечня тестов** и (или) вопросов по видам подготовки, а также с **учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях** и достижения им соответствующего **уровня спортивной квалификации** (п.3.4 Программы).

Оценочный материал представлен **контрольными и контрольно-переводными нормативами** (испытаниями) по виду спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки **на этапе начальной подготовки**

- 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»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- 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.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

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

- сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

- сохранение здоровья.

Реализация Программы на каждом этапе спортивной подготовки дополнительно достигается **выполнением** каждым спортсменом **сводных критериев** для каждого этапа, включающих:

- *возраст спортсмена;*
- *количество участия в спортивных соревнованиях, результативность участия в спортивных соревнованиях;*
- *ежегодное выполнение (подтверждение) норм и требований спортивных разрядов и званий;*
- *результаты врачебно-педагогического контроля.*

Эти критерии отражаются в журналах учета учебно-тренировочных занятий, индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов, протоколах соревнований, результатах диспансеризации, локальных нормативных актах КШВСМ и других. При комплексной оценке освоения спортсменом Программы могут учитываться:

- обоснованные рекомендации личного тренера-преподавателя;
- решение педагогического совета КШВСМ по виду спорта «дзюдо».

Общие критерии перевода спортсменов на очередной этап спортивной подготовки могут быть отражены в локальном нормативном акте КШВСМ, методических рекомендациях вышестоящих органов управления.

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

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 7.

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</i>				
1.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</i>				
2.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<i>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</i>				
3.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<i>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</i>				
4.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<i>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</i>				
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

КШВСМ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 8.

Таблица 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	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	<p>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>			
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,</p>			
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48кг»,</p>			
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	<p>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»;</p>			
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	<p>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>			
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
	<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»;</p>			
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
	<p>7. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48кг»;</p>			
7.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,				
8.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

КШВСМ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 9.

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «дзюдо».

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин)– «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек (женщин)– «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг»,			
1.1	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин)– «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;			
2.1	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек (женщин)– «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг»			
5.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,2
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин)– «весовая категория 52кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57+кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;</p>			
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
	5. Уровень спортивной квалификации			
9.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивные разряды – «первый спортивный разряд»		
9.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 10.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	<p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин– «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»</p>			
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
	<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг»,</p>			

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<i>«весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;</i>				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»</p>				
3.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;</p>				
4.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

По решению педагогического совета КШВСМ, рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться *дополнительные упражнения технической программы* для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица 11).

Техническая программа для этапов спортивной подготовки

Таблица 11

Нормативы по технической подготовке на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<i>Нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки 1-2 год обучения</i>				
1.1	Забегания на борцовском мосту вправо и влево	количество раз	не менее	
			10	10
1.2	Переходы на борцовском мосту «маятник»	количество раз	не менее	
			10	10
1.3	Забегания на гимнастическом мосту вправо и влево	количество раз	не менее	
			10	10
1.4	Переходы на гимнастическом мосту «маятник»	количество раз	не менее	
			10	10
1.5	Самостраховка на живот 10 раз	сек	не более	
			20	20
1.6	Самостраховка на спину 10 раз	сек	не более	
			20	20
1.7	Самостраховка на правый бок 10 раз	сек	не более	
			20	20
1.8	Самостраховка на левый бок 10 раз	сек	не более	
			20	20
<i>Нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки 3-4 год обучения</i>				
1.9	Забегания на борцовском мосту 5 раз вправо и 5 раз влево	сек	не более	
			15	15
1.10	Переходы на борцовском мосту «маятник» - 10 раз	сек	не более	
			15	15
1.11	Забегания на гимнастическом мосту 5 раз вправо и 5 раз влево	сек	не более	
			15	15
1.12	Переходы на гимнастическом мосту «маятник» - 10 раз	сек	не менее	
			20	20
1.13	Броски на правильность из заданных групп - 10 раз	Правильность	не менее	
			10	10
1.14	Основные срывы захватов (одноименник, разноименник) - 10 раз	Правильность	не менее	
			10	10
1.15	Основные перевороты на удержания (сбоку, сверху, поперек, со стороны головы по 10 раз)	Правильность	не менее	
			10	10
1.16	Уходы от удержания (четыре вида 10 раз)	Правильность	не менее	
			10	10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 1-2 года обучения				
2.1	Перевороты в партере четыре вида по выбору 10 раз (частичное сопротивление фиксация 10 сек)	Успешное выполнение	не менее	
			7	7
2.2	Уходы от удержания четыре вида по выбору 10 раз (частичное сопротивление)	Успешное выполнение	не менее	
			5	5
2.3	Броски на скорость из заданных 4-х групп 10 раз	сек	не более	
			15	15
2.4	Срывы захватов по выбору с частичным сопротивлением 6 раз	сек	не более	
			10	10
Нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 3-5 года обучения				
2.5	Перевороты в партере по выбору с сопротивлением 10 раз за 20 сек (с фиксацией на лопатку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.6	Разрыв болевого приема с сопротивлением 10 раз за 20 сек (до прямой руки или сдачи по выбору тренера)	количество раз	не менее	
			5	5
2.7	Проведение удушающего приема с сопротивлением 10 раз за 20 сек (до сдачи)	количество раз	не менее	
			5	5
2.8	Уходы от удержания с сопротивлением 10 раз за 20 сек (до вставания в стойку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.9	Уходы от болевого 10 раз за 20 сек (до вставания в стойку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.10	Уходы от удушающего 10 раз за 20 сек (до вставания в стойку)	количество раз	не менее	
			5	5
2.11	Броски на скорость с выведением из равновесия из заданных групп 10 раз	сек	не более	
			15	15
2.12	Срывы захватов с сопровождением соперника 10 раз	сек	не более	
			20	20
Нормативы по технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства				
3.1	Борьба в партере на выполнение удержаний 20 сходов по 20 сек	выполнение	не менее	
			10	10
3.2	Борьба в партере на выполнение болевых 20 сходов по 20 сек	выполнение	не менее	
			10	10
3.3	Борьба в партере на выполнение удушающих 20 сходов по 20 сек	выполнение	не менее	
			10	10
3.4	Борьба в стойке на выполнение броска на оценку 20 сходов по 20 сек	количество раз	не менее	
			10	10
Нормативы по технической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства				
4.1	Борьба в партере на результат 20 сходов по 20 сек	количество раз	не менее	
			10	10
4.2	Борьба в стойке на выполнение броска на оценку 20 сходов по 20 сек	количество раз	не менее	
			10	10

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа заведующих отделениями, инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в КШВСМ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в КШВСМ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80% от общего количества**, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в КШВСМ проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае *преимущественным правом зачисления* (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета КШВСМ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в КШВСМ и периодические (этапный контроль) - не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в КШВСМ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в КШВСМ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ - членов спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам КШВСМ непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.

3.5 Уровни спортивной квалификации обучающихся

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6 -9 к ФССП. Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и представлен в таблице 12.

Таблица 12

Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	3-4	-
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5 До трех лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
		Свыше трех лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается (до одного года)	«первый спортивный разряд»
		свыше одного года	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»
4	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивное звание «мастера спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

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

Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся).

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Физические упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти физические упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов. Большинство физических упражнений легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем.

Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида дзюдо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в дзюдо, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в дзюдо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки дзюдоистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле тренировки дзюдоистов обычно выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов

и их составляющих этапов подготовки дзюдоистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса дзюдоистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у дзюдоистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм дзюдоистов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке дзюдоистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности дзюдоистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами-преподавателями на полноценное физическое и особенно психическое восстановление дзюдоистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки дзюдоистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей дзюдоистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса дзюдоистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

- а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микро-циклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением дзюдоистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл — основная работа с дзюдоистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу

подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки дзюдоистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке дзюдоистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки дзюдоистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке дзюдоистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса дзюдоистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса дзюдоистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на дзюдоистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке дзюдоистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке дзюдоистов, занимающихся в тренировочных группах 3 - 4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма дзюдоистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (обще-подготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме дзюдоистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для дзюдоистов 13–16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой:

понедельник - преимущественное развитие быстроты; среда — взрывной силы и силовой выносливости; пятница - гибкости; понедельник - быстроты; среда - силы; пятница - преимущественное развитие выносливости (А. В. Кукис, 1995).

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по дзюдо в процессе учебно-тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения дзюдоистов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в дзюдо.

Соблюдение техники безопасности

1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении; - травмы в связи с неиспользованием средств защиты; - травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству КШВСМ. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Занятия проводятся ТОЛЬКО в кимоно или спортивной форме.

2.2. Снять предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий (серьги, цепочки, кольца, браслеты, часы и т.п.)

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на татами не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству КШВСМ, при необходимости отправить в медицинский отдел КШВСМ.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице 13 соответственно.



Таблица 13.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
1	Этап начальной подготовки	до года	<ul style="list-style-type: none"> • дза–рэй приветствие на коленях • оби – пояс - завязывание • шисэй - стойки • аюми-аши - передвижение обычными шагами • цуги-аши - передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали • тай-сабаки - повороты (перемещения тела) на 90 шагом • вперед на 90 шагом назад на 180 скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 круговым шагом вперед на 180 круговым шагом назад • кумиката - захваты- основной захват – рукав-отворот • кудзуши - выведение из равновесия • маэ-кудзуши вперед • уширо-кудзуши назад • миги-кудзуши вправо • маэ-миги-кудзуши вперед-вправо • маэ-хидари-кудзуши вперед-влево • хидари-кудзуши влево • уширо-миги-кудзуши назад-вправо • укэми - падения еко (сокухо) –укэми • уширо (кохо) –укэми на бок • маэ (дзэнпо) –укэми на спину • дзэнпо-тэнкай-укэми на живот

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
2		свыше года	<ul style="list-style-type: none"> • нагэ-вадза техника бросков • дэ-аши-барай боковая подсечка под выставленную ногу • хидза-гурума подсечка в колено под отставленную ногу • сасаэ-цурикоми-аши передняя подсечка под выставленную ногу • уки-гоши бросок скручиванием вокруг бедра • о-сото-гари отхват • о-гоши - бросок через бедро подбивом • о-учи-гари зацеп изнутри голенью • сэои-нагэ бросок через спину с захватом руки на плечо • о-сото-отоши задняя подножка • о-сото-гаэши контрприем от отхвата или задней подножки • о-учи-гаэши контрприем от зацепа изнутри голенью • моротэ-сэои-нагэ бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота • катамэ-вадза - техника сковывающих действий • хон-кэса-гатамэ удержание сбоку • ката-гатамэ удержание с фиксацией плеча головой • еко-шихо-гатамэ удержание поперек • ками-шихо-гатамэ удержание со стороны головы • татэ-шихо-гатамэ удержание верхом • еко-каэри-вадза переворот с захватом рук • нэ-каэри-вадза - переворот ногами снизу • маэ-аши-тори-вадза - прорыв со стороны ног

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
3	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	до трех лет	<ul style="list-style-type: none"> • нагэ-вадза - техника бросков • ко-сото-гари - задняя подсечка • ко-учи-гари - подсечка изнутри • коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи • цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота • окури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов • тай-отоши - передняя подножка • харай-гоши - подхват бедром (под две ноги) • учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу) • цубамэ-гаэши - контрприем от боковой подсечки • хараи-гоши-гаэши - контрприем от подхвата бедром • учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри • содэ-цурикоми-гоши - бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) • ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью • учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием • катамэ-вадза - техника сковывающих действий • кузурэ-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом из-под руки • макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги • уширо-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку • кузурэ-еко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки • кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом руки • кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
4	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	свыше трех лет	<ul style="list-style-type: none"> • нагэ-вадза - техника бросков • ко-сото-гакэ зацеп снаружи голенью • цури-гоши бросок через бедро с захватом пояса • еко-отоши боковая подножка на пятке (седом) • аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу • ханэ-гоши подсад бедром и голенью изнутри • харай-цурикоми-аши передняя подсечка под отставленную ногу • томозэ-нагэ бросок через голову с упором стопой в живот • ката-гурума бросок через плечи «мельница» • яма-араши подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота • ханэ-гоши-гаэши контр прием от подсада бедром и голенью изнутри • моротэ-гари бросок захватом двух ног • кучики-даоши бросок захватом ноги за подколенный сгиб • кибису-гаэши бросок захватом ноги за пятку • сэои-отоши бросок через спину (плечо) с колена • катамэ-вадза - техника сковывающих действий • ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) • гяку-джуджи-джимэ удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) • нами-джуджи-джимэ удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз) • окури-эри-джимэ удушение сзади двумя отворотами • ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку • хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем • удэ-гарами узел локтя • ретэ-джимэ удушение спереди кистями • содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением • Кэса-удэ-хишиги-гатамэ Рычаг локтя от удержания сбоку • Кэса-удэ-гарами Узел локтя от удержания сбоку

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
5	Этап совершенствования спортивного мастерства		<ul style="list-style-type: none"> • нагэ-вадза - техника бросков • Суми-гаэши - Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища • Тани-отоши - Задняя подножка на пятке (седом) • Ханэ-макикоми - Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо • Сукуй-нагэ - Обратный переворот с подсадом бедром • Уцури-гоши - Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку • О-гурума - Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу • Сото-макикоми - Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо • Уки-отоши - Бросок выведением из равновесия вперед • Тэ-гурума - Боковой переворот • Оби-отоши - Обратный переворот с подсадом с захватом пояса • Даки-вакарэ - Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади • Учи-макикоми - Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») • О-сото-макикоми - Отхват в падении с захватом руки под плечо • Харай-макикоми - Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо • Учи-мата-макикоми - Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо • Хиккоми-гаэши - Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху • Тавара-гаэши - Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху • катамэ-вадза - техника сковывающих действий • Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку • Удэ-хишиги-хара-гатамэ - Рычаг локтя внутрь через живот • Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху • Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице • Удэ-хишиги-аши-гатамэ - Рычаг локтя внутрь ногой • Цуккоми-джимэ - Удушение спереди двумя отворотами • Кататэ-джимэ - Удушение спереди предплечьем • Санкаку-джимэ - Удушение захватом головы и руки ногами • Удэ-хишиги-санкаку- гатамэ - Рычаг локтя захватом головы и руки ногами • Уширо-ваки-гатамэ - Обратный рычаг локтя внутрь • Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) - Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
6	Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>продолжение</i>	<ul style="list-style-type: none"> • нагэ-вадза - техника бросков • о-сото-гурума - отхват под две ноги • уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом) • еко-вакарэ - подножка через туловище вращением • еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом) • уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро • ура-нагэ - бросок через грудь прогибом • суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад • еко-гакэ- боковая подсечка с падением • даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием) • кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) • кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием) • катамэ-вадза - техника сковывающих действий. • удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке • удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке • томозэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
7	Этап высшего спортивного мастерства		<ul style="list-style-type: none"> • В положениях NAGE WAZA и NE WAZA дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий, в том числе, комбинированных действий из двух-трех элементов. Умение преследовать противника после броска в положении NE WAZA. • Учебно-тренировочные поединки по заданиям; совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства; отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак; непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование сковывающих, опережающих, обманных действий; маскировка обороны; ведение поединка в рваном темпе. Выступление на республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке по виду спорта «дзюдо» представлен в *Приложении 6 Программы*.

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо».
3. Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид физических упражнений.
4. Личность Кано Дзигоро – основателя дзюдо.
5. Основы развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России.
6. Олимпийская история дзюдо. Известные советские и российские спортсмены-дзюдоисты.
7. Основы философии дзюдо.
8. Принципы дзюдо сформулированные Кано Дзигоро.
9. Терминология дзюдо.
10. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.
11. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо.
12. Профилактика травматизма.
13. Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.
14. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска к занятиям и соревнованиям по дзюдо.
15. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
16. Предотвращение допинга в спорте.
17. Закаливание организма.
18. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
19. Правила соревнований по дзюдо. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
20. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Знакомство с основными правилами дзюдо. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника
21. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.
22. Техничко-тактическая подготовка. Понятие о технике и технической подготовке.
23. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.
24. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки. Характеристика нагрузки в дзюдо.
25. Нравственные и волевые качества спортсмена.
26. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных соревновательных нагрузок.
27. Факторы надёжности спортивной деятельности.
28. Физиологические основы спортивной тренировки.
29. Основы правильного питания спортсмена.

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

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Спортивная подготовка в дзюдо строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности занимающихся (Г.А. Макарова, С.А. Локтев, 2006; А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2005; Л.В. Волков, 2002 и др.), а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся в дзюдо.

В процессе изучения дзюдо с детьми 7-10 лет следует хорошо знать их возрастные особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике занятий и нанести ущерб гармоничному развитию растущего организма. Дети 7-10 лет становятся для своего возраста достаточно сильными, ловкими, выносливыми, имеют потребность в регулярной физической нагрузке. Точность движений улучшается ближе к 10 годам.

Дети 7-8 лет дружелюбны, охотно вовлекаются в коллективную деятельность и в подвижные игры. Дети 9-10 лет начинают стремиться к самостоятельности, приспосабливаются к коллективу, спортивной группе, в этом возрасте дети выбирают себе «героев» и могут им подражать.

Дети 7-10 лет очень энергичны и подвижны. Дети растут быстро и неравномерно, тело вырастает, а сердце не успевает вырасти. Поэтому дети (особенно 7-8 лет не могут выносить длительные периоды физической деятельности. Концентрация внимания слабая, произвольное внимание не прочно, привлекает все новое. На этапе начальной подготовки занимаются дзюдо девочки и мальчики 7-10 лет. На всех этапах подготовки дзюдоистов существенно преобладает количество спортсменов мужского пола (92,82%) и женского пола (7,18%) по данным 2019 года. При планировании содержания тренировочных занятий следует, чтобы нагрузка была посильной, как для мальчиков, так и для девочек, изучающих дзюдо. Для повышения эффективности организации многолетней системы спортивной подготовки по дзюдо необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и рекомендации по организации занятий.

Возрастные особенности оказывают существенное влияние на подбор 29 средств и методов тренировки. Следует учитывать, что физические качества развиваются одновременно и для повышения физической подготовленности юных дзюдоистов следует учитывать сенситивные периоды, разработанные Ф.П. Суловым, Ж.К. Холодовым.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом этих сенситивных периодов. Также целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии отдельных физических качеств: общей выносливости и скоростных способностей; в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления.

Физическая подготовка. Основными направлениями физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в дзюдо являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности. Основными упражнениями являются общеподготовительные. Специальная физическая подготовка реализуется с учетом возраста, пола и уровня подготовленности юных дзюдоистов. Следует учитывать, что средства специальной подготовки в излишнем использовании оказывают негативное воздействие на деятельность органов и систем у недостаточно подготовленных юных спортсменов. Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

Основными методами физической подготовки являются: повторный, равномерный, круговой, игровой. Использование переменного метода (изменение темпа, ритма, амплитуды движений) в процессе тренировки проводить рационально, для этого следует планировать интервал отдыха до полного восстановления после выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка. Включает средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм юных спортсменов. Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей. Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Специальная физическая подготовка. Включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в дзюдо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. К специально-подготовительным упражнениям относятся: упражнения – движения животных, птиц, насекомых; специальные упражнения в ходьбе и беге; перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных 32 положений; положения по отношению к татами, к партнеру; упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом; базовые положения в партере; перевороты партнера в положении лежа; базовые позы для выполнения бросков; упражнения в упоре головой в татами; имитация бросков; упражнения на борцовском мосту.

Развитие физических качеств. Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся. Изучение дзюдоистами технико-тактических действий требует от спортсменов высокого уровня физической подготовленности, развития на высоком уровне силовых, скоростных, координационных способностей, а также выносливости (способности противостоять утомлению) и гибкости (способности выполнять упражнения с наибольшей амплитудой). Для повышения физической подготовленности дзюдоистов применяют методики развития физических качеств.

Разработка тренером методики развития физического качества для дзюдоистов состоит из операций:

постановка педагогической задачи – для этого тренером проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена;

отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов – они выбираются из типовой программы спортивной подготовки с учетом возраста занимающихся;

определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий дзюдо – эта операция затрагивает планирование физической подготовки с учетом изменений в уровне подготовленности занимающихся;

планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий, учет разнообразия упражнений в применяемых формах занятий;

определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

В подготовке дзюдоистов применяют методики силовой, скоростной и координационной подготовки, а также методики развития выносливости и гибкости. При планировании нагрузок учитывают возраст, пол, уровень подготовленности юных дзюдоистов, а также чувствительные периоды развития физических качеств.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает), 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, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238));
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП (таблица № 14 Программы);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП) представлена в таблице № 15-17 Программы;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 14

Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для лазанья	штук	3
6.	Канат для функционального тренинга	штук	2
7.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3

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



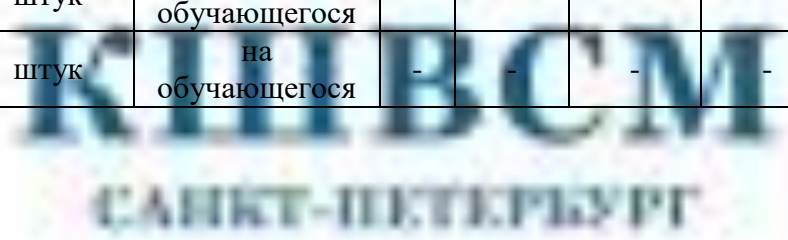
КШВСМ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1



6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность КШВСМ педагогическими, руководящими и иными работниками 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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников КШВСМ, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «**Тренер**», утвержденным *приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203)*, профессиональным стандартом «**Тренер-преподаватель**», утвержденным *приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519)*, профессиональным стандартом «**Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта**», утвержденным *приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615)*, или **Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих**, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным *приказом Минздравоуразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)*.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, указанных выше, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации состава тренеров-преподавателей, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы, методических рекомендаций Комитета по физической культуре и спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей КШВСМ обеспечивается путем повышения квалификации / профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей Организации в соответствии с тематической необходимостью.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белюсова. – 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. Конфликтология: 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 учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
7. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с
8. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. –Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
9. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. –М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
10. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.
11. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
12. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев.– М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
13. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
14. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
15. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
16. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
17. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
18. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Денисов К.Г., Ерегина С.В., Кулдин Е.Л. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 170 с.

Нормативно-правовые условия реализации Программы:

1. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных **дополнительных образовательных программ** спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543).
2. Приказ Минспорта России от **21.12.2022 №1305** «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
3. Приказ Минспорта России от **24.11.2022 №1074** «Об утверждении **федерального стандарта спортивной подготовки** по виду спорта «дзюдо» (зарегистрирован 19.12.2022 регистрационный № 71655).
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № **634** «Об особенностях организации и осуществления **образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам** спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795);
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № **999** «Об утверждении требований к обеспечению **подготовки спортивного резерва** для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679);
6. Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №**57** «Об утверждении **порядка приема на обучение** по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г. , регистрационный № 72523).

7. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во **Всероссийский реестр видов спорта** спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;

8. Профессиональный стандарт «**Тренер-преподаватель**», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);

9. Профессиональный стандарт «**Тренер**», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519),

10. Профессиональный стандарт «**Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта**», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615);

11. **Единый квалификационный справочник должностей** руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

12. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка **организации оказания медицинской помощи** лицам, занимающимся **физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238));

13. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении **Общероссийских антидопинговых правил**»

14. Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в **Единый календарный план** межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446».

15. Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении **Единой всероссийской спортивной классификации** (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», результаты участия в спортивных соревнованиях.

16. Приказ Минспорта России от **03.08.2022 №634** «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022 , регистрационный № 69795).

17. Федеральный закон от **04.12.2007 N 329-ФЗ** (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

18. Федеральный закон от **29.12.2012 N 273 ФЗ** (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

Электронный ресурс реализации Программы:

19. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>

20. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>

21. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>

22. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>

23. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>

24. Официальный сайт региональной спортивной федерации дзюдо Санкт-Петербурга [Электронный ресурс] URL: <https://www.spbjudo.com/>

25. Официальный сайт федерации дзюдо России (<https://judo.ru/>)



Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
15	Дзюдо	035 000 1611Я	весовая категория 24 кг	035022 1811Д
			весовая категория 26 кг	035023 1811Ю
			весовая категория 27 кг	035045 1811Д
			весовая категория 30 кг	035025 1811Д
			весовая категория 32 кг	035026 1811Ю
			весовая категория 33 кг	035046 1811Д
			весовая категория 34 кг	035027 1811Ю
			весовая категория 36 кг	035028 1811Д
			весовая категория 38 кг	035029 1811Ю
			весовая категория 40 кг	035001 1811Д
			весовая категория 42 кг	035030 1811Ю
			весовая категория 44 кг	035002 1811Д
			весовая категория 44 +кг	035047 1811Д
			весовая категория 46 кг	035003 1811Ю
			весовая категория 46+ кг	035048 1811Ю
			весовая категория 48 кг	035004 1611Б
			весовая категория 50 кг	035005 1811Ю
			весовая категория 52 кг	035006 1611Б
			весовая категория 52+ кг	035031 1811Д
			весовая категория 55 кг	035007 1811Ю
			весовая категория 55+ кг	035032 1811Ю
			весовая категория 57 кг	035008 1611Б
			весовая категория 57+ кг	035049 1811Д
			весовая категория 60 кг	035009 1611А
			весовая категория 63 кг	035010 1611Б
			весовая категория 63+ кг	035033 1811Д
			весовая категория 66 кг	035011 1611А
			весовая категория 66+ кг	035050 1811Ю
			весовая категория 70 кг	035012 1611Б
			весовая категория 70+ кг	035034 1811Д
			весовая категория 73 кг	035013 1611А
			весовая категория 73+кг	035035 1811Ю
весовая категория 78 кг	035014 1611Б			
весовая категория 78+ кг	035015 1611Б			
			весовая категория 81 кг	035016 1611А
			весовая категория 90 кг	035017 1611А
			весовая категория 90+ кг	035018 1811Ю
			весовая категория 100 кг	035019 1611А
			весовая категория 100+ кг	035020 1611А
			ката-группа	035037 1811Я
			ката	035036 1811Я
			дзю-но-ката	035040 1811Я
			катамэ-но-ката	035041 1811Я

			кимэ-но-ката	035042 1811Я
			нагэ-но-ката	035043 1811Я
			кодокан-госин-дзюцу	035044 1811Я
			командные соревнования	035038 1811Я
			командные соревнования - смешанные	035039 1611Я
			абсолютная весовая категория	035021 1811Л



КШВСМ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
КШВСМ

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6		1	
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	140-186	156-208	130-160	141-159
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	2-3	16-20	104-145	183-187	228-250	250-332
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	-	31-43	66-74	83-100	100-133
4.	Техническая подготовка (всего часов)	88-108	125-166	213-298	357-402	457-549	575-765
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	9-12	12-16	41-58	66-74	72-87	62-83
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	-	5-7	16-19	21-25	25-33

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-3	3-4	10-14	16-19	42-50	62-83	
	Общее количество часов в год	расчет	241/312	312/414	534/725	845/934	1048/1235	1248/1661
		норматив ФССП	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Примечание: теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»*), результаты участия в спортивных соревнованиях.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Профорientационная деятельность	
1.1.	<i>Судейская практика</i>	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
1.2.	<i>Инструкторская практика</i>	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.		Здоровьесбережение	
2.1.	<i>Режим питания и отдыха</i>	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.2.	<i>Медицинские и медико- биологические мероприятия</i>	- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по плану работы ГВФД
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	- беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
3.2.	<i>Практическая подготовка</i>	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях;	В течение года в соответствии с календарным планом КШВСМ
		Первенство КШВСМ среди юношей 2004-2010 г.р. по дзюдо	апрель
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<i>Практическая подготовка</i>	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по планам проводящих организаций

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
Этап начальной подготовки	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация КШВСМ
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
В ходе лечения и/ или реабилитации		Медицинский отдел	

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/online-training/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация КШВСМ»
Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел	

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
		В ходе лечения и/ или реабилитации	Медицинский отдел
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/online-training/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»
КШВСМ

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 900/ 1020		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях дзюдо	≈ 60/60	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	История возникновения вида спорта «дзюдо» и его развитие	≈ 60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «дзюдо». Автобиографии выдающихся спортсменов. Достижения российских спортсменов на международной арене
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 60/60	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60/60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Понятие допинг. Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Закаливание организма	≈ 60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «дзюдо»	≈ 120/180	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «дзюдо»	≈ 120/180	июнь	Основные понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 180/180	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:	≈ 1500/ 1980		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях дзюдоом	≈ 60/60	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряда
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена	≈ 60/60	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	≈ 60/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 120/240	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	≈ 120/240	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «джудо». Основы техники вида спорта «джудо»	≈ 240/360	май	Основные понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Особенности психологической подготовки спортсменов	≈ 240/360	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности спортсмена.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «джудо»	≈ 240/240	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 «джудо»	≈ 240/240	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 3720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях дзюдо	≈ 120	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «дзюдо». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 720	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 120	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Психологическая подготовка	≈ 720	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 600	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 600	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 4980		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 480	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях дзюдо	≈ 800	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «дзюдо». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 940	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Перечень запрещенных препаратов. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Социальные функции спорта	≈ 240	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 240	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 960	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈ 600	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Особенности психологической подготовки спортсменов этапа высшего спортивного мастерства.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название главы	Страницы
I.	Общие положения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	2
1.1.	Назначение Программы	2
1.2.	Цель Программы	2
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	2
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	2
2.2.	Объем Программы	3
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	4
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	4
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3.	Спортивные соревнования	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.6.	Планы инструкторской и судейской практики.	14
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
	III. Система контроля	21
3.1.	Виды контроля (врачебно-педагогический контроль, психологический контроль, биохимический контроль)	21
3.2.	Итоги освоения Программы	24
3.2.1.	На этапе начальной подготовки	24
3.2.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	24
3.2.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	25
3.2.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	25
3.3.	Оценка результатов освоения Программы	25
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
3.5.	Уровни спортивной квалификации обучающихся	37
IV.	Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	38
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	38
4.2.	Учебно-тематический план по виду спорта «дзюдо»	50
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	53
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	53
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	57
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	57
	Приложение 1. Вид спорта во Всероссийском реестре видов спорта	61
	Приложение 2. Годовой учебно-тренировочный план	63
	Приложение 3. Календарный план воспитательной работы	65
	Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	67
	Приложение 5. Учебно-тематический план по виду спорта «дзюдо»	70