

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа №2 муниципального образования «Город Донецк»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
От 30.08.2024



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ № 2 г.Донецка
Колтовская О.И. *О.И. Колтовская*
Приказ № 182 от 30.08.2024

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

Срок реализации: до 8 лет
Разработчики:
Старший
инструктор-методист
МБУДО СШ №2 г.Донецка
Мандрыкина К.П.

г.Донецк
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

Цель, задачи программы

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Объем Программы

Виды (формы) обучения

Годовой учебно-тренировочный план

Календарный план воспитательной работы

План антидопинговых мероприятий

Планы инструкторской и судейской практики

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения программы;

Оценка результатов освоения Программы;

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

На этапе начальной подготовки

На учебно-тренировочном этапе

На этапе высшего спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Учебно-тематический план

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

2. Цель, задачи 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, подготовка резерва в спортивные сборные команды Ростовской области и России.

Задачи:

- всестороннее воспитание и развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие и совершенствование физических качеств;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

Краткая характеристика вида спорта

Дзюдо как вид спорта – великолепная база для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении со сверстниками и взрослыми, для повышения социальной адаптации, укреплению эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья, а также формировании потребности в здоровом образе жизни.

ДЗЮДО – дословно «Гибкий путь» или «Мягкий путь», это вид единоборств, входящий в программу Олимпийских Игр, содержащий разрешенные правилами соревнований броски партнера и приемы в борьбе лежа. Борьба проходит в установленных правилами весовых категориях, отличающихся в разных возрастных группах.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «дзюдо» (0350001611Я) включает следующие спортивные дисциплины (Приложение №1).

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 74655).

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо

Приложение №1

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 24 кг	0350221811Д
весовая категория 24 кг	0350221811Д
весовая категория 26 кг	0350231811Ю
весовая категория 27 кг	0350451811Д
весовая категория 30 кг	0350251811Д
весовая категория 32 кг	0350261811Ю
весовая категория 33 кг	0350461811Д
весовая категория 34 кг	0350271811Ю
весовая категория 36 кг	0350281811Д
весовая категория 38 кг	0350291811Ю
весовая категория 40 кг	0350011811Д
весовая категория 42 кг	0350301811Ю
весовая категория 44 кг	0350021811Д
весовая категория 44+ кг	0350471811Д
весовая категория 46 кг	0350031811Ю
весовая категория 46+ кг	0350481811Ю
весовая категория 48 кг	0350041611Б
весовая категория 50 кг	0350051811Ю
весовая категория 52 кг	0350061611Б
весовая категория 52+ кг	0350311811Д
весовая категория 55 кг	0350071811Ю
весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
весовая категория 57 кг	0350081611Б
весовая категория 57+ кг	0350491811Д
весовая категория 60 кг	0350091611А
весовая категория 63 кг	0350101611Б
весовая категория 63+ кг	0350331811Д
весовая категория 66 кг	0350111611А
весовая категория 66+ кг	0350501811Ю
весовая категория 70 кг	0350121611Б
весовая категория 70+ кг	0350341811Д
весовая категория 73 кг	0350131611А
весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
весовая категория 78 кг	0350141611Б
весовая категория 78+ кг	0350151611Б
весовая категория 81 кг	0350161611А
весовая категория 90 кг	0350171611А
весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
весовая категория 100 кг	0350191611А

Примечание: последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

А – мужчины, юноши; М –

мужчины;

Б – женщины, девушки; Н –

юноши, девушки;

Г – мужчины, юноши, женщины; С –

юноши, девушки, женщины; Д –

девушки;

Ф – мужчины, юноши, девушки; Е –

мужчины, девушки;

Э – юноши, женщины; Ж –

женщины;

Ю – юноши;

Л – мужчины, женщины; Я –

все категории.

Система спортивной подготовки в дзюдо должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Приложение №2).

Приложение №2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин «ката»			
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6

Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Приложение № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ (СС)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

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

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- участие в спортивных и иных соревнованиях, тренировочных сборах.

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

Приложение № 4

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
----	---	-----	-----	-----	-----

Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение №5

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

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Приложение №6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет
Контрольные	1	4	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	1
Всего соревнований	-	-	10	15

Годовой учебный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с 1 сентября по 31 августа (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трехчасов;

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

Годовой учебно-тренировочный план

Приложение №7

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10		6	
1	Общая физическая подготовка	54-60	50-54	20-25	17-19
2	Специальная физическая подготовка	1-5	5-10	16-20	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-8	8-9
4	Техническая подготовка	30-38	36-40	36-41	38-43
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	4-6	8-9	8-9
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4
Общее количество часов в год (52 недели)					

Календарный план воспитательной работы

Приложение №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным соревновательным процессам; - формирование склонности педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений проведения дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(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); - питание при сгонке веса и правильный выход после сгонки.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время всероссийских и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или по выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. Установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или навсегда. В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA) и Российское антидопинговое агентство (РУСАДА). Цель принятия Антидопингового кодекса – усиление мер по борьбе

с допингом.

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью спортсменов. Стратегическая задача антидопинговой программы – бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия.

- Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов с получением сертификата сроком на 1 год и по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил;
- принципы честной игры;
- перечень запрещенных лекарственных средств.

- Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

- Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов кандидатов в сборные команды (внесоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период).

- Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями спортсменов о вреде и последствиях применения допинга.

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа на тему: «Что такое допинг? Чем он опасен?»	В течение года	Иметь красочный раздаточный материал с фотографиями и автографами известных спортсменов выступающих против допинга.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов с получением сертификата сроком на 1 год и по разным темам. 2. Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями спортсменов о вреде и последствиях применения допинга	В течение года	Рекомендуемые темы: - последствия применения допинга для здоровья; - последствия применения допинга для спортивной карьеры; - антидопинговые правила; - процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил; - принципы честной игры; - перечень запрещенных лекарственных средств.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «дзюдо».

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочного этапа должны уметь проводить построение группы, разминку, вести дневник спортсмена, знать правила вида спорта «дзюдо». Занимающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе

(подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, проведение разминки и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, помощника секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, помощника секретаря.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств.

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Занимающиеся, начиная с групп этапа начальной подготовки, должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя. Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного

контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

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

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности

тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных тренировок поединков.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также

объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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 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.

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 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 выполнять 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.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Приложение №10

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для оценки результатов освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Начальная подготовка до года

№ п.п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол	Min результат для зачисления	«4»	«5»
Нормативы ОФП для возрастной группы 7 лет					
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	М	2	5	8
		Ж	1	3	6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	4	6	8
		Ж	3	5	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+1	+2	+3
		Ж	+2	+3	+4
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(кол-во попаданий)	М	2	3	4
		Ж	1	2	3
Нормативы СФП для возрастной группы 7 лет					
1	Челночный бег 3x10м (сек)	М	11,0	10,8	10,6
		Ж	11,4	11,2	11,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 30 с)	М	4	6	8
		Ж	2	4	6
3	Прыжок в длину (см)	М	60	65	70
		Ж	50	55	60

Нормативы ОФП для возрастной группы 8 лет					
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	М	3	4	5
		Ж	2	3	4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	6	8	10
		Ж	5	7	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+2	+3	+4
		Ж	+3	+4	+5
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(кол-во попаданий)	М	3	4	5
		Ж	2	3	4
Нормативы СФП для возрастной группы 8 лет					
1	Челночный бег 3x10м (сек)	М	10,6	10,4	10,2
		Ж	11,2	11,0	10,8
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 30 с)	М	6	7	8
		Ж	4	5	6

3	Прыжок в длину (см)	М	70	75	80
		Ж	60	65	70

Нормативы ОФП для возрастной группы 9 лет					
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	М	5	6	7
		Ж	4	5	6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	8	9	10
		Ж	7	8	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+3	+4	+5
		Ж	+4	+5	+6
Нормативы СФП для возрастной группы 9 лет					
1	Челночный бег 3x10м (сек)	М	10,4	10,2	10,0
		Ж	11,0	10,8	10,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 30 с)	М	8	9	10
		Ж	6	7	9
3	Прыжок в длину (см)	М	80	85	90
		Ж	70	75	80

Нормативы ОФП для возрастной группы 10 лет					
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	М	7	8	9
		Ж	6	7	8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	10	11	12
		Ж	9	10	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+4	+5	+6
		Ж	+5	+6	+7
Нормативы СФП для возрастной группы 10 лет					
1	Челночный бег 3x10м (сек)	М	10,2	10,0	9,8
		Ж	10,8	10,6	10,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 30 с)	М	10	11	12
		Ж	8	9	10
3	Прыжок в длину (см)	М	95	100	105
		Ж	85	90	95

Учебно-тренировочный до 2-х лет

№ п.п	Контрольные упражнения (тесты)	Весовая категория 26-50 кг			Весовая категория 24-40 кг		
		Мальчики			Девочки		
		Min результат для зачисления	4	5	Min результат для зачисления	4	5
Нормативы ОФП для возрастная группа 11-12лет							
1	Подтягивание из	10	11	12	9	10	11

	виса лежа на низкой перекладине 90 см						
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	13	14	11	12	13
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+4	+5	+6	+5	+6	+7
Нормативы СФП для возрастная группа 11-12лет							
4	Челночный бег 3х10м (сек)	10,0	9,8	9,6	10,6	10,4	10,2
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	12	13	14	10	11	12
6	Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	100	105	110

Учебно-тренировочный этап до 2-х лет

№ п.п	Контрольные упражнения (тесты)	Весовая категория 55-73+ кг			Весовая категория 44-63+ кг		
		Мальчики			Девочки		
		Min результат для зачисления	4	5	Min результат для зачисления	4	5
Нормативы ОФП для возрастная группа 11-12лет							
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	8	9	10	7	8	9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11	12	13	10	11	12
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+4	+5	+6	+5	+6	+7
Нормативы СФП для возрастная группа 11-12лет							
4	Челночный бег 3x10м (сек)	10,1	9,9	9,7	10,7	10,5	10,3
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	11	12	13	10	11	12

6	Прыжок в длину с места (см)	100	105	110	90	95	100
Уровень спортивной квалификации							
спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»							

Учебно-тренировочный свыше 2-х лет

№ п.п	Контрольные упражнения (тесты)	Весовая категория 38-55+ кг			Весовая категория 33-48+ кг		
		Мальчики			Девочки		
		Min результат для зачисления	4	5	Min результат для зачисления	4	5
Нормативы ОФП для возрастная группа 13 лет и старше							
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	14	15	16	13	14	15
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15	16	17	14	15	16
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+4	+5	+6	+5	+6	+7
Нормативы СФП для возрастная группа 13 лет и старше							
4	Челночный бег 3x10м (сек)	9,8	9,6	9,4	10,4	10,2	10,0
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	14	15	16	12	13	14
6	Прыжок в длину с места (см)	125	130	135	120	125	130
Уровень спортивной квалификации							
спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»							

Учебно-тренировочный свыше 2-х лет

№ п.п	Контрольные упражнения (тесты)	Весовая категория 60-73+ кг			Весовая категория 52-63+ кг		
		Мальчики			Девочки		
		Min результат для зачисления	4	5	Min результат для зачисления	4	5

Нормативы ОФП для возрастная группа 13 лет и старше

1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	11	12	13	10	11	12
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15	16	17	14	15	16
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+4	+5	+6	+5	+6	+7

Нормативы СФП для возрастная группа 13 лет и старше

4	Челночный бег 3х10м (сек)	10,0	9,8	9,6	10,6	10,4	10,2
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)	12	13	14	11	12	13
6	Прыжок в длину с места (см)	115	120	125	105	110	115

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта дзюдо определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – программа):

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - борьбы дзюдо, овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, акробатикой, «школой падения», основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное физическое развитие качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики вида спорта «дзюдо»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятия комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств (таблица №12) и подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Таблица № 14

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	+		
Сила								+	+		+	+
Выносливость (аэробные возм-ти)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности										+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Изучение основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

Таблица №15

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 -
среднее влияние.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Углубленное медицинское обследование на этапе начальной подготовки проводится 1 раз в год.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "дзюдо";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно- переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и

совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели)

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Также в процессе подготовки тренер определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся наблюдения, контрольные испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных схватках необходимо вырабатывать у юных спортсменов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Обеспечение техники безопасности в условиях тренировочных занятий.

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий, является одной из главных задач организации тренировочной работы. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения спортивной подготовки возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск

к занятиям осуществляется через проход-контроль в спортивный комплекс по установленному порядку, согласно установленному расписанию занятий.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов и лиц, проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности при проведении занятий по дзюдо.

В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, правилами соревнований по дзюдо и Уставом спортивной организации. Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не имеющих медицинского допуска (справка от врача), не прошедших врачебно-диспансерного обследования, а также не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, или прибывших на учебно-тренировочные занятия или соревнования без разрешения врача после перенесенных травм и заболеваний.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивных залах и других помещениях;
- проводить занятия в соответствии с расписанием, разработанными утвержденным администрацией спортивной школы;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть к месту тренировочных занятий за 30 мин до их начала;
- вести учет посещения тренировочных занятий в электронном и бумажном журналах;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок о допуске к занятиям, заверенных подписью врача и печатью, а также регулярных прохождений УМО во врачебно-физкультурном диспансере.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором спортивной школы;
- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (кимоно);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия должны проходить под руководством тренера или инструктора по спорту;
- при выполнении приемов, броски проводить в направлении от центра татами к краю;
- при падении на татами УКЕ (падающий) использует приемы самостраховки (группировка и т.п.) и не должен выставлять руки для упора о татами при падениях;
- за 10-15 мин до начала тренировочного поединка дзюдоисты должны выполнить интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы шеи и спины, лучезапястные, голеностопные, плечевые суставы и др.
- во время тренировочного поединка по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки);
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

- систематически проводить разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях и добиваться исполнительской дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов (действий). Во всех случаях подобных нарушений тренер должен с виновными проводить беседы воспитательного характера;
- воспитывать у занимающихся взаимное уважение друг к другу;
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом

возрастных, половых гендерных особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований;

- строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов, недостаточно подготовленных к ним и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с учащимися в не помещений спортивной школы (открытые площадки, бассейн и т.п.) необходимо также соблюдать установленные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне-тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия условий занятий санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;

- при проявлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена, необходимо немедленно направлять его к врачу;

- немедленно прекращать занятия и применять меры к охране здоровья занимающихся при существенных (форсмажорных) и др. изменениях условий для занятий (отопление, освещение и т.д.)

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, установленные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;

- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, строго соблюдать требования правил соревнований и учебно-тренировочных занятий по дзюдо;

- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин. после окончания учебных занятий.

Неукоснительные правила для занимающихся:

- уметь правильно падать и группироваться (приемы самостраховки);

- при отработке бросков и во время учебно-тренировочных поединков, страховать партнера (УКЕ), гася удар его тела о покрытие, держать его за рукава момент падения;

- при выполнении беговых и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по краю татами;

- никогда не сидеть на краю татами спиной к его середине, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону;

- болевые и удушающие приемы проводить плавно, без рывков;

- не оставлять на татами металлические и др. предметы (гири, гантели, штанги и т.п.).

Категорически запрещается:

- в спортивном поединке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом и проводить запрещенные действия в соответствии с правилами соревнований по дзюдо;

- наносить удары руками, ногами, головой;
- захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо;
- проводить болевые приемы на локтевой сустав рывком; выкручивать руки и ноги;
- проводить приемы и любые действия после команды «Матэ» (стоп);
- запрещается носить скрыто или открыто колющие предметы на одежде или в карманах спортивной одежды (значки, булавки, закладки, мелкие игрушки и др. металлические предметы), а также бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее.

-

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	14/20 ≈	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20 ≈	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960 ≈		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107 ≈	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107 ≈	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107 ≈	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107 ≈	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107 ≈	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107 ≈	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка	60/106 ≈	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106 ≈	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106 ≈	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО

К особенностям осуществления спортивной подготовки по дзюдо относятся:

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

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

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

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

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

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

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

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании выполнения разрядов, нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

рассчитывается на 52 недели в год.

Начало учебного года в ГБУ «МКСШОР «Запад» устанавливается с 1 сентября.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

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

наличие раздевалок, душевых;

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

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 18);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 19);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 18

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4

5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2

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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица №19

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
						До двух лет		Свыше двух лет					
				Кол-во	срок эксплуа тации (лет)	Кол-во	срок эксплуа тации (лет)	Кол-во	срок эксплуа тации (лет)	Кол-во	срок эксплуа тации (лет)	Кол-во	срок эксплуа тации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на занимаю- щегося	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на занимаю- щегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на занимаю- щегося	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований ("дзюдога": куртка и брюки)	комплект	на занимаю- щегося	-	-	-	-	1	2	1	1	1	1

5.	Костюм весогоночный	штук	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Кроссовки	пар	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	3	1	4	1
14.	Футболка	штук	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	3	1	3	1

15.	Шапка спортивная	штук	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на занимаю- щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003.-96 с.
3. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003. -112 с.
4. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная программа (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп) – дополнительная и исправленная /Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.В., Глушкова Э.А., Ерегина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А.- М.:СпортУнивер Пресс. -2003. 110 с.
5. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) – М.: Советский спорт, 2006. -368 с.
6. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005. -268 с.
7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Национальный Союз дзюдо. – М. : Советский спорт, 2006. -212 с.
8. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, -1990.- 440 с.
9. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
10. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240с.
11. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.
12. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
13. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
14. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. сангл. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
15. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. –216

АУДИОВИЗУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Перечень интернет-ресурсов, используемый при осуществлении спортивной подготовки по дзюдо:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
3. <https://rusada.ru/education/for-children/> - РУСАДА для детей.
4. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет
7. <https://www.judo.ru/> - Федерация Дзюдо России
8. <https://www.eju.net/> - Европейский союз дзюдо
9. <https://www.ijf.org/> - Международная федерация дзюдо
10. <https://www.sambo-judo161.ru/> - Федерация Дзюдо Ростовской области

