

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского муниципального района новосибирской области «Спортивная школа» (МБУ ДО «СШ»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУ ДО «СШ»
Протокол № 01 от 07.07.2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Приказ от 07.04.2026 № 194-03

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

Срок реализации 10 лет

Разработчики:
Каравозова А.Ю., тренер-преподаватель



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
1. Название программы	
2. Цель программы	
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	
6. Годовой учебно-тренировочный план	
7. Календарный план воспитательная работа	
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
9. Планы инструкторской и судейской практики	
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
11. Требования к результатам прохождения Программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
12. Оценка результатов освоения Программы.....	
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	Ошибка! Закладка не определена.
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
.....	
.....	
15. Учебно-тематический план.....	
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	
18. Кадровые условия реализации Программы	
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Куйбышевского муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа» (далее – Программа) **предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 14.08.2025 г. № 655 (далее – ФССП).

2. **Целью** реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

II. Характеристика Программы

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

3. **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)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3-4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	2

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления, обучающиеся должны успешно сдать нормативы по

общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Для зачисления в группу обучающиеся должны иметь спортивный разряд: на этапе спортивной подготовки до одного года – «первый спортивный разряд», на этапе спортивной подготовки свыше одного года – «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Обучающиеся должны иметь спортивное звание «мастер спорта России», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Перевод на следующий год обучения осуществляется на основании итогов промежуточной аттестации и приказа директора, при условии полного освоения программы предыдущего года с подтверждением уровня знаний и навыков.

4. Объем Программы

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

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

Форма обучения по Программе: очная; очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия.

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся избранного вида спорта (дисциплины вида спорта).

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах и с учётом возрастных особенностей обучающихся и этапа спортивной подготовки не может превышать:

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	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	-	14	18	21

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.	Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный.

Спортивные соревнования

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины), с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

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

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

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

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «СШ», в соответствии с календарным планом Куйбышевского муниципального района, Новосибирской области, с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спорт. мастерства	Этап высшего спорт. мастерства
	1-й год	2-й год	Свыше 2 лет	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта "дзюдо"							
Контрольные	1	2	2	3	3	3	3
Отборочные	—	—	—	2	2	2	1
Основные	—	—	—	1	1	1	1
Состязания	—	—	—	10	15	18	18

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в % указан и представлен в таблице.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-29	17-19	14-25	14-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-9	5-10	16-20	18-25	20-25	20-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	—	0-2	3-8	4-9	4-10	4-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-40	35-40	36-41	38-43	41-46	41-48

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	4-9	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	3-10

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного – составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального – планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Групповые собрания	Проведение групповых собраний с обучающимися: организационное - цели, задачи, режим тренировок	Октябрь
2.4.	Беседы, конкурсы, презентации.	В рамках федерального проекта «Спорт- норма жизни»	Ноябрь- декабрь
2.5.	Информационная консультация обучающихся	Антидопинг. Важные факты и основные моменты. Последствие допинга для здоровья.	Февраль
2.6 .	Беседа на тему: «Экологическая	Всемирный День здоровья.	Апрель
2.7.	Беседа о вреде наркотиков и борьбе с	«Скажи наркотикам Нет! Сделай правильный выбор»	Май
2.8.	Обсуждение с обучающимися антидопинговых правил	«Нарушение антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции»	Июнь
2.9.	Беседа	Соблюдение правил поведения на воде	Июль

2.10.	Беседа, обмен мнениями	Правила поведения болельщиков во время спортивных соревнований. Здоровое соперничество.	Сентябрь
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
3.3.	Беседа - лекция	Организация и проведение мероприятий по поздравлению с Днём защитника Отечества	Февраль
3.4.	Беседа - лекция	Многогранное понятие - толерантность	Март
3.5.	Беседы, конкурсы, презентации	Празднование Дня Победы в Великой Отечественной войне. Информация о празднике.	Май
3.6.	Беседы в группах, информация о празднике	12 июня - «День России», его характеристика, значение.	Июнь
3.7.	Участие в спортивных состязаниях	Всероссийский день физкультурника	Август
3.8.	Участие в спортивных состязаниях, играх, конкурсах	Участие в традиционных массовых праздничных мероприятиях в честь Дня города.	Сентябрь
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
4.2.	Мастер-классы	Презентация школы на городских мероприятиях.	В течение года
4.3.	Проведение мастер - класса	Проведение мастер - класса спортсменами высокого класса из числа спортсменов школы для вновь поступивших детей и их родителей.	Октябрь-ноябрь
4.4.	Подготовка поделок, стенгазет и рисунков	Празднование Нового года, Дня Победы	Декабрь, май
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией		
5.1.	Профилактическая беседа	«Как вести себя при угрозе террористического акта»	В течение года
5.2.	Организация и проведение городских и внутри школьных физкультурно-спортивных мероприятий	Городские и внутри школьные физкультурно-спортивные мероприятия	Согласно календарному плану

В календарный план воспитательной работы учреждения могут вноситься изменения, на основании запросов учредителя.

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Примерный план мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма проведения	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн-курса «Ценности спорта»	январь/февраль

	Занятие по теме: «Как выявляют допинг и наказывают нарушителей»	февраль/март
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель
	Занятие по теме: «Что такое допинг? Как появился?»	сентябрь
	Занятие по теме «Последствия допинга для здоровья. Как повысить результаты без допинга?	октябрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки до 3-х лет	Онлайн-курс "Ценности спорта"/"Антидопинг"	январь/февраль
	Занятие по теме: «Допинг и спортмедицина, последствия допинга»	февраль
	Занятие по теме: «Процедура допинг-контроля»	март
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди обучающихся. Основы управления работоспособностью обучающегося»	октябрь
	Лекция, беседа по теме: «Запрещённые субстанции и методы. Роль витаминизации в спорте»	ноябрь
	Занятие по теме: «Мотивация нарушений антидопинговых правил»	декабрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки свыше 3-х лет	Онлайн-курс «Антидопинг"	январь/февраль
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди обучающихся. Нормативно правовая база антидопинговой работы»	сентябрь
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Роль витаминизации в спорте.	ноябрь
Этапы	Онлайн-курс «Антидопинг"	январь/февраль

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель
	Лекция, беседа по теме: «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Как повысить результаты без допинга?»	май
	Занятие по теме: «Нормативно правовая база антидопинговой работы»	сентябрь
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	ноябрь

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером-преподавателем.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
	Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе ЭНП.
	Судейская практика		

	Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по дзюдо. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младшего возраста.
	Инструкторская практика		
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Составление рабочего плана, конспекта.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учебно-тренировочного занятия различной направленности. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков. Проведение индивидуального учебно-тренировочного занятия с учётом игровых функций обучающихся.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление положения о проведении спортивного соревнования.
	Практические занятия	В течение года	Практика судейства по основным обязанностям членов бригады спортивных судей.

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинской организации, осуществляющей проведение медицинских осмотров лиц, обучающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского обследования;
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
- 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 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.

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 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 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.

12. Оценка результатов освоения Программы

сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год, в мае и включает в себя:

- аттестацию обучающихся на основе перечня тестовых вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками.
- результат участия обучающегося в спортивных соревнованиях и выполнение ими требований спортивной квалификации (спортивный разряд);
- результаты сдачи контрольно-переводных нормативов, характеризующие основные физические и специальные качества.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании этапа спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится в мае текущего года.

Критериями оценки качества и эффективности реализации Программы на этапах спортивной подготовки являются:

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «дзюдо»;
- стабильность состава обучающихся.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической, психологической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- результаты участия в спортивных соревнованиях;
- состояние здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;
- качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений на официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) обучающихся из Организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организацию другого вида (Югорский колледж-интернат Олимпийского резерва и т.п.).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступления на официальных всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- выполнение требований для включения обучающихся в основной и резервный составы спортивных сборных команд РФ.

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций оформляются.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

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

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	1
3.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	6	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	5
4.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	8	7
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	4	5
5.	Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	11	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	4	2
6.	Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	10,5	10,8
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	6	4
7.	Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	10,4	10,7
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	8	6
8.	Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9,7	10,1
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	10	8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	4	5
2.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	6
3.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	6
4.	Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	10	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	12	10
5.	Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	

5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/ женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	11	15
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	16	14
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	43	17

1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	13	16
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	20	18
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

14.1. Программный материал практических занятий для этапа **начальной подготовки**

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники учебно-тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы: а) основа техники - совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил); б) главное звено (звенья) техники - наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема); в) детали техники - отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного развития воздействия на организм юных обучающихся.

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, перелазания, 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 на этапе начальной подготовки:

- Стойки (shisei): - правая, левая, фронтальная, высокая, средняя, низкая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.
- Передвижения (shintai) - обычными шагами (ayumi-ashi), подшагиванием (tsugi-ashi), скользящим шагом, попеременным шагом назад.
- Дистанции вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.
- Повороты (tai-sabaki) - на 90, 180 с подшагиванием в различных стойках.
- Упоры, нырки, уклоны.

- Захваты (kumi-kata) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо).
- Броски - задняя подсечка, подсечка изнутри, подсечка в темп шагов, передняя подножка, подхват под две ноги, подхват изнутри
- Приемы борьбы лежа - удержание с боку с захватом из под руки, удержание сбоку захватом своей ноги, обратное удержание с боку, удержание со стороны головы захватом руки и пояса, удержание поперек захватом дальней руки, удержание верхом захватом руки,
- Падения (ukemi) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула партнера, держась за руку партнера.
- Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.
- Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.
- Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.
- Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).
- Проведение поединков с односторонним сопротивлением.
- Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.
- Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.
- Самооборона - освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди/сзади, шеи спереди/сзади.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.

- Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа);
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях:

- Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
- Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки:

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - значение для здоровья человека. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности. Физическая культура личности, признаки проявления. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье. Физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы в укреплении здоровья обучающегося.

Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества человека. Распорядок дня школьника.

14.2. Программный материал практических занятий для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- патриотическое воспитание: знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.
- физическая культура и спорт в России. Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов.
- спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.
- влияние физических упражнений на организм.
- органы выделения (кишечник, почки, кожа).
- физиологические основы тренировки дзюдоистов.
- понятия утомления, перенапряжения, перетренировки.
- средства и методы тренировки.
- особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.
- методы сохранения спортивной формы.
- соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.
- разминка и ее значение.
- методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- основы техники и тактики дзюдо.
- правила соревнований, взаимодействие судей, дисквалификация.
- анализ соревнований.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, бег и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс. Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей обучающихся в проведении отдельных специальных действий дзюдоиста.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому

специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами обучающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе опирается на комбинации технических действий:

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

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления обучающегося. За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерско-педагогическим составом самостоятельно. Юный дзюдоист за период обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Броски:

- зацеп снаружи,
- бросок через бедро захватом за пояс,
- Боковая подножка с падением,
- Подсад голенью,
- Передняя подсечка под отставленную ногу,
- Бросок через голову,

Приемы борьбы лежа:

- Удушающий предплечьем спереди,
- Удушающий верхом, скрещая ладони вверх,
- Удушающий верхом, скрещая ладони вниз,
- Удушающий сзади, плечом и предплечьем с упором в затылок,
- Удушающий сзади двумя отворотами,
- Удушающий сзади, выключая руку,
- Узел поперек,
- Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.

14.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

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

На этапе спортивного совершенствования учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в учебно-тренировочном занятии должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики.

На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на учебно-тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

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

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

Методы тренировки - повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства учитывая, что обучающиеся прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

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

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

Броски:

- Передняя подсечка с захватом ноги
- Зацеп изнутри с захватом ноги
- Подхват с захватом ноги
- Передняя подножка с захватом ноги

Техника комбинаций:

- Подхват - Передняя подножка
- Зацеп голенью снаружи - Бросок захватом за пятку

- Зацеп изнутри голенью - Одноименный зацеп изнутри голенью
- Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка
- Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину
- Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью
- Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью
- Боковая подсечка - Бросок захватом за подколенный сгиб.

14.4 Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающихся, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости обучающихся в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающегося, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы учебно-тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства обучающегося.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства должна содержать темы необходимые для индивидуального развития обучающегося. Поскольку многие обучающиеся этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Роль и значение психики обучающегося для занятий дзюдо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у обучающегося в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Общая физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки обучающегося, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина - подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); бруссы - отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга - жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры (данный список может быть расширен).

Специальная физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития специальной физической подготовки предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка - количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (данный список может быть расширен).

Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов учебно-тренировочного процесса. Следует учесть, что обучающийся на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику дзюдо, комбинации приемов, а также других видов единоборств.

У обучающегося сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером-преподавателем и обучающимся, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве обучающийся высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок;
- вспомогательных приемов;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) - не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у обучающихся должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У обучающихся с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую.

Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым обучающийся сможет отыгаться в случае проигрыша на последних секундах схватки.

Для каждого обучающегося составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности обучающегося и его одаренности. Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

15. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
1. 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 обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
2. 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.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈1200			
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
4. Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства ≈600			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по дзюдо при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам 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 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, предоставить справку определенного образца, сдать нормативы.

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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

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

17.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	1	на тренажерный зал	1
18.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2	на тренажерный зал	2
19.	Стойка силовая универсальная	штук	1	на тренажерный зал	1
20.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	1	на тренажерный зал	1
21.	Велоэргометр	штук	1	на тренажерный зал	1
22.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1	на тренажерный зал	1
23.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	2	на тренажерный зал	2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

18. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки (свыше года), 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 работы в разное время для выполнения недельного и общего объема выполнения программы).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации, не реже 1 раза в 3 года.

Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится согласно плану.

19. 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. Белоусова. -М.: Издательство Юрайт, 2020. - 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих/ Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ерегина и соавторы. - М.: Советский спорт, 2009. - 268 с.
4. Емельянов С.М. Конфликт Психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. - М.: Издательство Юрайт, 2019. -322 с.
5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. -№ 4. - С.90-108.
6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. - М.: ГБОУ ДО «Московский 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.: Терра-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.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня;
2. ДЗЮДО. Методика бросков и приемов. Часть 1,2 Комяк В.В. Методический центр теории и практики восточных единоборств и дзюдо, 2003;
3. Кодокан - традиционное дзюдо. Горбылев А.М. 2010 г.

Интернет-ресурсы:

1. <https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <https://www.wada-ama.org/en> - Всемирное антидопинговое агентство;
3. <https://course.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;
4. <https://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
5. <https://olympics.com/> - Международный Олимпийский комитет;
6. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России.
7. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf>

Форма индивидуального плана

Отделение: _____

Тренер-преподаватель: _____

Этап: _____

ФИ обучающегося: _____

Разделы подготовки / Дата		19.03.2026						Примечание
I	Теоретическая подготовка							
1								
2								
3								
4								
5								
II	Общая физическая подготовка							
1								
2								
3								
4								
5								
III	Специальная физическая подготовка							
1								
2								
3								
4								
5								
IV	Техническая подготовка							
1								
2								
3								
4								
5								
V	Контроль выполнения домашнего задания							
1								
2								
3								
Итого (минут):								

Тренер-преподаватель _____ ФИО подпись

Приложение № 2

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	130-152	156-208	116-160	148-166	146-177	174-233
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	16-28	15-20	94-132	156-175	209-252	249-333
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	6-8	41-58	74-84	73-87	93-134
4.	Техническая подготовка (ч.)	71-96	109-145	198-278	323-362	427-515	511-683
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	10-27	17-23	46-65	74-84	83-98	68-99
6.	Инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	10-14	33-37	41-47	49-66
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	7-9	9-12	15-21	24-28	62-72	104-116
	Итого (ч.)	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Примерные тестовые задания по виду спорта «дзюдо»

1. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны: а) Анатолию Серову б) Василию Ощепкову в) Александру Резнику
2. Что такое удэ-атэ: а) удары ногами б) удары головой в) удары руками
3. В переводе с японского «дзюдо» - это: а) гибкий путь б) пешая тропинка в) трудная дорога
4. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо: а) 3-х б) 4-х в) 2-х
5. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо: а) 3 б) 4 в) 2
6. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы: а) меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий б) в дзюдо запрещены подножки и подсечки в) в дзюдо не используются удушающие приемы
7. Меккой дзюдо является институт дзюдо под названием: а) Манипан б) Кодокан в) Татам
8. В какой стране было создано дзюдо: а) Китай б) Вьетнам в) Япония
9. Кто является создателем дзюдо: а) Дзигоро Кано б) Мицуё Маэда в) Морихэй Уэсиба
10. Родоначальниками дзюдо являются: а) китайцы б) вьетнамцы в) японцы
11. В конце какого века было создано дзюдо: а) 19 в. б) 18 в. в) 17 в.
12. Первым советским чемпионом мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии: а) Николай Солодухин б) Владимир Невзоров в) Сергей Власенко
13. Капитан российской сборной, многократный чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр Тамерлан Тменов родом из: а) Таганрога б) Владикавказа в) Грозного
14. Что дословно означает «дзюдо»: а) небесный путь б) путь воина в) мягкий путь
15. Последнее на сегодняшний день олимпийское «золото» по дзюдо для России в 1980 году завоевал: а) Владлен Семёнов б) Николай Солодухин в) Павел Мясников
16. Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) на турнире дзюдоистов в Токио завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. Какой: а) каратэ б) самбо в) кикдзюдоинг
17. С какого года дзюдо стало известно в России: а) с 1914 г. б) с 1902 г. в) с 1929 г.