

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 27 муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО СШОР № 27 г. Сочи
Протокол № 1
от «1» апреля 2023 год

УТВЕРЖДАЮ
МБУ ДО СШОР № 27
муниципального образования городской
округ
город-курорт Сочи Краснодарского
края В.М. Верхотуров
«1» апреля 2023 год



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
дзюдо
(Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1074) на основе
Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«дзюдо», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022
года № 1305

Срок реализации программы: 4 года
Возраст зачисление: 7 лет и старше

Авторы:
Поддубная Е.Ю. —заместитель директора МБУ ДО СШОР № 27 г. Сочи
Календжян В.В.- старший тренер МБУ ДО СШОР № 27 г. Сочи

муниципальное образование городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальная наполняемость групп.....	7
2.2.	Требования к объёму дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4.	Примерный годовой учебно-тренировочный план.....	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	24
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	29
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	36
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО».....	48
4.1.	Программный материал для практических занятий	48
4.2.	Учебно-тематический план.....	70
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	71
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО».....	72
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	72

6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	72
6.3.	Информационное обеспечение программы.....	75
	Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план.....	79
	Приложение 2. Учебно-тематический план.....	81
	Приложение 3. Календарный план воспитательной работы.....	87
	Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	91

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»¹ (далее – ФССП).

При разработке программы учитывались также следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 21 июня 2021 г. № 453 «Об утверждении программы развития дзюдо в Российской Федерации до 2024 года»;

- Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;

- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта дзюдо, приложение № 13 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23.05.2018 г. № 480 и от 10.02.2021 г. № 71);

- Правила вида спорта «дзюдо» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 февраля 2020 г. № 80, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 6 ноября 2020 г. № 818);

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022 г., регистрационный № 71655).

– Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Минспортом 23.08.2017 г.

Целью Программы является эффективная организация процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», а также иные цели, такие как:

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

формирование физического воспитания и физического развития личности;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, физического совершенствования, укрепления здоровья;

приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленных целей предусматривает решение **основных задач**: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;

знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности; приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины – составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований. Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0350001611Я. Перечень спортивных дисциплин дзюдо представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Перечень спортивных дисциплин дзюдо

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	2	3
1.	весовая категория 24 кг	035 022 1 8 1 1 Д
2.	весовая категория 26 кг	035 023 1 8 1 1 Ю
3.	весовая категория 27 кг	035 045 1 8 1 1 Д
4.	весовая категория 30 кг	035 025 1 8 1 1 Д
5.	весовая категория 32 кг	035 026 1 8 1 1 Ю
6.	весовая категория 33 кг	035 046 1 8 1 1 Д
7.	весовая категория 34 кг	035 027 1 8 1 1 Ю
8.	весовая категория 36 кг	035 028 1 8 1 1 Д
9.	весовая категория 38 кг	035 029 1 8 1 1 Ю
10.	весовая категория 40 кг	035 001 1 8 1 1 Д
11.	весовая категория 42 кг	035 030 1 8 1 1 Ю
12.	весовая категория 44 кг	035 002 1 8 1 1 Д
13.	весовая категория 44+ кг	035 047 1 8 1 1 Д
14.	весовая категория 46 кг	035 003 1 8 1 1 Ю
15.	весовая категория 46+ кг	035 048 1 8 1 1 Ю
16.	весовая категория 48 кг	035 004 1 6 1 1 Б
17.	весовая категория 50 кг	035 005 1 8 1 1 Ю
18.	весовая категория 52 кг	035 006 1 6 1 1 Б
19.	весовая категория 52+ кг	035 031 1 8 1 1 Д
20.	весовая категория 55 кг	035 007 1 8 1 1 Ю
21.	весовая категория 55+ кг	035 032 1 8 1 1 Ю
22.	весовая категория 57 кг	035 008 1 6 1 1 Б
23.	весовая категория 57+ кг	035 049 1 8 1 1 Д
24.	весовая категория 60 кг	035 009 1 6 1 1 А
25.	весовая категория 63 кг	035 010 1 6 1 1 Б
26.	весовая категория 63+ кг	035 033 1 8 1 1 Д
27.	весовая категория 66 кг	035 011 1 6 1 1 А
28.	весовая категория 66+ кг	035 050 1 8 1 1 Ю
29.	весовая категория 70 кг	035 012 1 6 1 1 Б
30.	весовая категория 70+ кг	035 034 1 8 1 1 Д
31.	весовая категория 73 кг	035 013 1 6 1 1 А
32.	весовая категория 73+ кг	035 035 1 8 1 1 Ю
33.	весовая категория 78 кг	035 014 1 6 1 1 Б
34.	весовая категория 78+ кг	035 015 1 6 1 1 Б
35.	весовая категория 81 кг	035 016 1 6 1 1 А

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	2	3
36.	весовая категория 90 кг	035 017 1 6 1 1 А
37.	весовая категория 90+ кг	035 018 1 8 1 1 Ю
38.	весовая категория 100 кг	035 019 1 6 1 1 А
39.	весовая категория 100+ кг	035 020 1 6 1 1 А
40.	ката - группа	035 037 1 8 1 1 Я
41.	ката	035 036 1 8 1 1 Я
42.	дзю-но-ката	035 040 1 8 1 1 Я
43.	катамэ-но-ката	035 041 1 8 1 1 Я
44.	кимэ-но-ката	035 042 1 8 1 1 Я
45.	нагэ-но-ката	035 043 1 8 1 1 Я
46.	кодокан-госин-дзюцу	035 044 1 8 1 1 Я
47.	командные соревнования	035 038 1 8 1 1 Я

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.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальная наполняемость групп

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо и составляет [11]:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минималь ная наполняемо сть (человек)	Максималь ная наполняемо сть (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1	2

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

На этап начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются лица, желающие пройти спортивную подготовку, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (мед. справку) и выполнившие нормативы физической подготовленности для зачисления в группы.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы дзюдо, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

Система «кю» представляет собой шесть обучающих степеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Кроме того, на этапе начальной подготовки (1-го года спортивной подготовки на ЭНП) – белый, желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача итоговой аттестации и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к тренировкам и привлечение большего количества спортсменов. При этом представленная система «кю» преследует две задачи: оздоровительную и практического применения усвоенных технических действий и понятий о спортивных соревнованиях.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее ТЭ (ЭСС) (до двух лет –оранжевый пояс, свыше двух лет – зеленый пояс) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе из юных спортсменов, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки и выполнившие «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее ЭССМ) (коричневый пояс) привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов. На этап зачисляются (переводятся) спортсмены, выполнившие нормативы по общефизической и специальной физической подготовленности и сдавшие спортивные нормативы и имеющие спортивный разряд «Первый спортивный разряд» - до одного года обучения и не ниже кандидата в мастера спорта (на период обучения свыше одного года).

На этап высшего спортивного мастерства (далее - ЭВСМ) (коричневый пояс) зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовленности и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания не ниже мастера спорта России.

При зачислении на этапы спортивной подготовки спортсменам необходимо выполнить определенные нормативы по общей физической и специальной физической подготовленности, обязательную техническую программу и разрядные требования.

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.

2.2. Требования к объёму дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Кол-во тренировок в неделю	3	3	5	8	10	12
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	416	520	624

Продолжительность одного учебно- тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» определяется Учреждением.

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

2.3.1. Основными формами обучения являются:

Групповые и индивидуальные учебно – тренировочные и теоретические занятия.

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера – преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под руководством тренера – преподавателя. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера – преподавателя и спортсмена заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно – тренировочные сборы.

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных

мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико – восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен количественный состав группы.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.3.2.Объем индивидуальной спортивной подготовки

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки являются **работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется **на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

В зависимости от этапа спортивной подготовки общее количество учебно-тренировочных занятий в год составляет от 1040 до 1248 часов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Объем спортивной подготовки (час.)	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
весь период	весь период
1040	1248

Индивидуальное планирование подготовки дзюдоистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура индивидуального плана подготовки:

- соревновательная деятельность спортсмена;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

Типовая структура перспективного плана (на олимпийский цикл) подготовки:

- цели и задачи многолетней подготовки;
- соревновательная деятельность спортсмена;

- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности дзюдоистов (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена – параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности самбиста.

2.3.3. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются **учебно-тренировочные сборы**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (Таблица № 4) [11].

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	УТЭ (СС)	НП	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21		-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные мероприятия	до 14 суток		-	-	

					спортивную подготовку
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	до 3 дней, но не более 2 раз в год	-	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	до 21 суток подряд и не более 2 раз в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.3.4. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Дзюдо относится к видам спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы над соперником. Спортивный результат в дзюдо является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсменов.

Соревнования в дзюдо - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных поединках (турнирах, схватках).

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные поединки могут быть (Таблица № 5) [2]:

- контрольные (проходящими согласно учебно-тренировочному плану);
- отборочными;
- основными соревнования (проходящими в рамках официальных соревнований);
- состязания.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

Таблица № 5

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с п.15 Федерального стандарта по виду спорта «дзюдо».(приложение № 1 к настоящей Программе).

Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по дзюдо. Их пропорциональное соотношение на каждом этапе приведено в таблице № 7.

Таблица № 6

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды 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		
Общая физическая подготовка (%)	56	50	23	18	15	14
Специальная физическая подготовка (%)	3	6	18	20	21	23
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7	8	8	8
Техническая подготовка (%)	34	37	39	40	43	43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5	5	8	8	7	5
инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	3	3	4	5

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и на тренировочных этапах (этапах начальной специализации)).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

4. Недежной основой успеха юных дзюдоистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общец объем учебно-тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебно-тренировочного процесса и планирования спортивной тренировки.

Годовые планы распределения объемов учебно-тренировочных процесса на каждый этап, рассчитанные на 52 недели учебно-тренировочных занятий предоставлены в таблицах № 7-13.

Таблица № 7

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды 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		
Общая физическая подготовка (ч.)	130	156	120	150	156	175
Специальная физическая подготовка (ч.)	7	19	93	166	218	287
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	36	67	83	100
Техническая подготовка (ч.)	80	115	203	333	447	537
Тактическая,теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	12	16	42	66	73	62
инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	10	25	21	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	5	6	16	25	42	62
Общее количество в год (ч.)	234	312	520	832	1040	1248

Таблица № 8

**Примерный годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
этапа начальной подготовки до года (в часах)**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Общая физическая подготовка (ч.)	10	10	10	11	12	12	11	11	12	11	10	10	130
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	1	1	-	1	-	-	-	1	1	-	1	1	7
3	Техническая, подготовка (ч.)	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	80
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	5
Общее количество учебно-тренировочных часов в год (на 52 недели)		19	20	19	21	19	19	18	19	21	19	20	20	234
8	Планируемые показатели соревновательной деятельности (кол-во): - отборочные сор-я - основные сор-я - состязания - контрольные													- - - 1
9	Учебно-тренировочные мероприятия	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных мероприятий и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
10	Медицинское обследование (количество раз)	Углубленное диспансерное медицинское обследование												1
11	Промежуточная аттестация										1			1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		4,5												
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		3												
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД		156												

Таблица № 9

Примерный годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
этапа начальной подготовки свыше года (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1	Общая физическая подготовка (ч.)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	19
3	Техническая, подготовка (ч.)	10	10	10	10	9	9	9	9	9	10	10	10	115
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	16
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	6
Общее количество учебно-тренировочных часов в год (на 52 недели)		28	27	27	26	24	24	24	24	25	27	28	28	312
8	Планируемые показатели соревновательной деятельности (кол-во): - отборочные сор-я - основные сор-я - состязания - контрольные													- - - 4
9	Учебно-тренировочные мероприятия	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных мероприятий и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
10	Медицинское обследование (количество раз)	Углубленное диспансерное медицинское обследование												1
11	Промежуточная аттестация										1			1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		6												
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		3												
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД		156												

Таблица № 10

Примерный годовой план объемов учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Общая физическая подготовка (ч.)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	7	7	7	8	8	8	8	8	93

3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	36
4	Техническая, подготовка (ч.)	17	17	17	17	17	17	16	17	17	17	17	17	203
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	42
6	инструкторская и судейская практика (ч.)	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	16
Общее количество учебно-тренировочных часов в год (на 52 недели)		46	45	44	43	42	41	39	42	43	45	45	45	520
8	Планируемые показатели соревновательной деятельности (кол-во): - отборочные сор-я - основные сор-я - состязания - контрольные													2 1 10 2
9	Учебно-тренировочные мероприятия	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных мероприятий и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
10	Медицинское обследование (количество раз)	Углубленное диспансерное медицинское обследование												2
11	Промежуточная аттестация										1			1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		10												
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		5												
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД		208												

Таблица № 11

Примерный годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
Учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Общая физическая подготовка (ч.)	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13	150
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	15	14	14	14	13	13	13	13	15	14	14	14	166

3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	6	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	6	67
4	Техническая, подготовка (ч.)	29	29	28	28	26	26	26	26	28	29	29	29	333
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	66
6	инструкторская и судейская практика (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Общее количество учебно-тренировочных часов в год (на 52 недели)		73	72	71	68	65	65	65	65	70	72	72	74	832
8	показатели соревновательной деятельности (кол-во): - контрольные - отборочные - основные - состязания													2 2 1 15
9	Учебно-тренировочные мероприятия	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных мероприятий и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
10	Медицинское обследование (количество раз)	Углубленное диспансерное медицинское обследование												2
11	Промежуточная аттестация										1			1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		16												
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		8												
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД		416												

Таблица № 12

Примерный годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Общая физическая подготовка (ч.)	13	13	13	13	12	12	12	13	13	14	14	14	156
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	19	19	18	18	18	17	17	18	18	18	19	19	218
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	83

4	Техническая подготовка (ч.)	37	37	38	38	37	38	37	37	37	37	37	37	447
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
6	инструкторская и судейская практика (ч.)	2	2	2	2	2	2	-	1	2	2	2	2	21
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	42
Общее количество учебно-тренировочных часов в год (на 52 недели)		88	88	89	88	85	84	80	85	87	88	89	89	1040
8	показатели соревновательной деятельности (кол-во): - контрольные - отборочные - основные - состязания													3 2 1 18
9	Учебно-тренировочные мероприятия	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных мероприятий и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
10	Медицинское обследование (количество раз)	Углубленное диспансерное медицинское обследование												2
11	Промежуточная аттестация										1			1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		20												
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		10												
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД		520												

Таблица № 13

Примерный годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
этапа высшего спортивного мастерства (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Общая физическая подготовка (ч.)	15	15	15	14	14	14	14	14	15	15	15	15	175
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	24	24	24	24	24	24	23	24	24	24	24	24	287
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	100
4	Техническая подготовка (ч.)	45	45	45	45	45	44	44	44	45	45	45	45	537
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	6	6	6	5	5	4	4	4	5	5	6	6	62

6	инструкторская и судейская практика (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	6	6	6	5	5	4	4	4	5	5	6	6	62
Общее количество учебно-тренировочных часов в год (на 52 недели)		107	107	107	103	103	100	99	100	104	104	106	108	1248
6	показатели соревновательной деятельности (кол-во): - контрольные - отборочные - основные - состязания													3 1 1 18
7	Учебно-тренировочные мероприятия	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных мероприятий и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
8	Медицинское обследование (количество раз)	Углубленное диспансерное медицинское обследование												2
9	Промежуточная аттестация										1			1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		24												
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		12												
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД		624												

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации. Классификационные разрядные требования указаны в таблице № 14 [9].

Таблица № 14

Соответствие классификационных разрядных требований

Понятие	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (роукю)	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (гокю)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (ёнкю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (санкю)	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд
2 КЮ (никю)	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
1 КЮ (иккю)	6 ученическая	коричневый	КМС - МС
1 ДАН (сёдан)	1 мастерская	черный	МС
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный	МС - МСМК
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	МС - МСМК
4 ДАН (ёндан)	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН (годан)	5 мастерская	черный	МСМК,

6 ДАН (рокудан)	6 мастерская	красно-белый	ЗМС,
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская	красно-белый	
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	красно-белый	
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская	красный	

2.5. Календарный план воспитательной работы (приложение № 3 к настоящей Программе)

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы. Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. Приложение 3 к настоящей Программы):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

- 1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

- 4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- 5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
- 6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4 к Программе)

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинговые скандалы происходят на глазах у миллиардов зрителей и наносят невосполнимый ущерб репутации государства и всему спорту. Если лет двадцать назад с соревнований отправляли единичных атлетов, то сейчас их выгоняют целыми командами. Выход из создавшегося критического положения видится, прежде всего, в изменении общественного мнения в этой сфере. Общество должно изменить свою позицию по отношению к спортсменам и спортивной фармакологии, иначе в этой войне не будет победителей, - проиграют все: и спорт и зрители.

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта, они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния.

Название «допинг» происходит от английского слова «dope», что означает «давать наркотик». По информации Всемирного антидопингового агентства и Интерпола, нелегальный оборот главного допинга - анаболических стероидов - уже превышает оборот криминального сбыта наркотиков. В. Фетисов акцентирует внимание на том, что «потребителями допингов становятся миллионы людей, причем не только и не столько в спорте. Индустрия пищевых добавок для похудения, всевозможных «волшебных» снадобий для омоложения и восстановления сил, бодибилдинг, фитнес, экстремальные виды спорта, которые так популярны в молодежной среде, - вот далеко не полный перечень огромного рынка для разнообразного допинга. Миллионы потребителей, вдохновленных идеей скорого преображения, рискуют своим здоровьем».

Кроме того, по мнению социальных психологов, модель «допингового поведения», когда человек решает свои спортивные проблемы с помощью шприцев и таблеток, - это прямая дорога к наркотической модели поведения. Недаром особую тревогу в развитых странах вызывает проникновение в молодежный спорт специального вида допинга - легких наркотиков: амфетаминов, марихуаны, галлюциногенов.

Документы, направленные на борьбу с допингом, ратифицированные большинством стран, в том числе и Россией, предусматривают целый ряд обязательных мер: организацию антидопинговых служб, изменение законодательств, борьба с допинг-трафиком.

Одной из важнейших задач в антидопинговой деятельности является разработка и внедрение информационно-образовательных программы, которые нацелены не только на спортсменов, тренеров или врачей, но и на население вообще. То, что на Западе называется программой zero tolerance - нулевой терпимости. Это комплекс специальных программ, которые должны формировать у человека устойчиво-нетерпимое отношение к допингу.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) *он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно*. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – *дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно*. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом.

Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 15 и в приложении 4 указан примерный план антидопинговых мероприятий в Учреждении.

Таблица № 15

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
-------	----------------------	-----------------	---------------

1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	сентябрь	Директор, заместитель директора
2.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Тренеры, инструктор
3.	Проведение тренерского совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	сентябрь	Заместитель директора
4.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)	по мере необходимости	Заместитель директора
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом	Инструктор
6.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов Учреждения	2 раза в год	Инструктор, тренеры
7.	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	постоянно	Тренеры
8.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров, спортсменов, спортсменов-инструкторов при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства	при зачислении	Инструктор, Тренеры
9.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	в течение года	Инструктор
10.	Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по анти допингу с постоянным и своевременным обновлением материала	в течение года	Инструктор
11.	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Тренеры, инструктор
12.	Сертификация тренеров, спортсменов этапов ССМ, ВСМ в РУСАДА	1 раз в год	Инструктор, тренеры
13.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	в течение года	Заместитель директора
14.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Заместитель директора
15.	Проведение педагогического совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления	в течение года	Заместитель директора

	ответственности за нарушение антидопинговых правил)»		
--	--	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по учебно-тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занижающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и

исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей. Проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера.

Основными задачами профессиональной ориентации являются:

- на основе изучения тренерской деятельности обеспечить осознанный выбор профессии тренера-преподавателя, соответствующий интересам и психофизиологическим особенностям спортсменов;
- воздействовать на развитие профессиональных качеств у занимающихся, необходимых для поступления в физкультурный вуз и дальнейшего осуществления тренерской деятельности;
- формировать основные умения, реализуемые в тренерской работе.

. Воздействие тренеров-преподавателей на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов, способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на партнерскую деятельность, а также формирование у юных спортсменов таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

Примерный план инструкторской и судейской практики

для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)) до 3-х лет

<i>Вид практики</i>	<i>Содержание практики</i>
Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям
Судейская	Изучение основных положений правил по дзюдо. Судейство городских соревнований в роли секундометриста, бокового судьи
Инструкторская	Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.

для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет

<i>Вид практики</i>	<i>Содержание практики</i>
Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований

для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ и ВСМ)

№ п/п	Содержание
Инструкторская практика	
1	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.
2	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки
3	Подготовка и проведение беседы с юными дзюдоистами по истории дзюдо, о россиянах – чемпионах мира, Европы.
4	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи дзюдоистам своей группы.
5	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники дзюдо
6	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками
7	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.
Судейская практика	
1	Понятие о системе оценок за технические действия.
2	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)
3	Ведение протоколов хода соревнований
4	Судейская коллегия; обязанности судей.
5	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП
6	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.
7	Судейство первенства города, среди групп младшей возрастной группы.
8	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.

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

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно – тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами углубленного медицинского осмотра и уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося. Проверка проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;

психологические - ментальные, социально-игровые;

психофизиологические - аппаратные, психофармокологические, дыхательные.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств учащегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии аутогенного погружения, с

задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуется механизм саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Этап начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно – тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Учебно – тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В учебно – тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучения приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основной целью психологической подготовки на учебно – тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно – тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данных этапах важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных единоборств, таких как дзюдо характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение сложных учебно – тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои

возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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 стандартизованные функциональные пробы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в Учреждении представлены ниже.

<i>Вид мероприятия</i>	<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Периодичность проведения</i>
------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

<i>Медицинские мероприятия</i>	НП, УТ, ССМ ВСМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала обучения по избранному виду спорта
	НП, УТ, ССМ ВСМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
<i>Медико-биологические мероприятия</i>	НП, УТ, ССМ ВСМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
<i>Восстановительные мероприятия</i>	НП, УТ, ССМ ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

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 и третьим 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 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 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.

Оценка результатов освоения

Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых Учреждением. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности дзюдоистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико- тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно- переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных

спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (таблицы 16-23 настоящей Программы).

Методическое обеспечение образовательного процесса

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь	беседы
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.

Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований
Инструкторская и судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по дзюдо; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	- оценка выполнения обязанностей на практике рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-секундометриста судьи-информатора, судьи при участниках - выполнение нормативных
				требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, техникой, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования [11]

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной 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	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2

1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				

8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Таблица № 17

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

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11 10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15 14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»			
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105 100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»			
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,1 10,7

6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 22

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»

	Упражнения		Норматив
--	------------	--	----------

№ п/п		Единица измерения	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»			
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			9,8 10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14 13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160 145
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Таблица № 23

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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	-		19	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15

	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Перечень вопросов (тестов) для прохождения обучающимися промежуточной аттестации

1. С какого года дзюдо стало известно в России:

а) с 1914 г.

б) с 1902 г.

в) с 1929 г.

2. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:

а) помост

б) татами

в) ковер

3. Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств:

а) кимоно

б) халат

в) костюм

4. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны:
- а) Анатолию Серову
 - б) Василию Ощепкову**
 - в) Александру Резнику
5. Что такое удэ-атэ:
- а) удары ногами
 - б) удары головой
 - в) удары руками**
6. В переводе с японского «дзюдо» – это:
- а) гибкий путь**
 - б) пешая тропинка
 - в) трудная дорога
7. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо:
- а) 3-х
 - б) 4-х
 - в) 2-х**
8. Что такое допинг?
- А) Допинг – это одно или несколько нарушений антидопинговых правил, к которым относятся наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена, отказ от сдачи пробы, подмена пробы и т.д.**
- б) Допинг – это биологически активная добавка к пище, не зарегистрированная на территории РФ
 - в) Допинг – только запрещенные вещества, способные улучшить спортивные результаты
9. Что такое Запрещенный список?
- а) Это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами в соревновательный и внесоревновательный периоды**
 - б) Это список субстанций и методов, запрещенных для использования несовершеннолетними спортсменами
 - в) Это перечень лекарств, продающихся без рецепта, но запрещенных к использованию во время соревнований
10. 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

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

4.1. Программный материал для практических занятий

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности спортсменов. Не

следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

В спортивной подготовке юных дзюдоистов на начальном этапе применяются следующие основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности;
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств, как индивидуальные средства физической подготовки, включая комплекс утренней зарядки, выполняемый в домашних условиях.

Применяемые методы тренировочных воздействий на этапе начальной подготовки в таблицах № 24-26 [9].

Таблица № 24

Физическая подготовленность

Метод	Содержание
игровой	Подразумевает развитие двигательных и морально-волевых качеств в условиях. Его характерной особенностью, отличающий от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие игровой деятельности двух противоборствующих сторон.
соревновательный	Основная определяющая метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.
повторный	Заключается в многократном выполнении упражнения с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность.
равномерный	Характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп и т.д.
круговой	Основой кругового метода является многократное выполнение движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

переменный	Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа и т.п.(нагрузка выполняется слитно, но изменяется темп, ритм, амплитуда).
------------	---

Таблица № 25

Обучение техники и тактики дзюдо

Метод	Содержание
целостно-конструктивный	Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений.
расчлененно-конструктивный	Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия.
направленного прочувствования движений	Основан на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях. Применение метода предусматривает выполнение движения в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью с помощью, оказываемой тренером или спортсменом по направлению усилия.

Таблица № 26

Воспитание

Метод	Форма реализации	Направленность методов
формирования качеств сознания, мыслей и чувств.	убеждения, дискуссии (сочетание монологических и диалогических форм)	На первом этапе - на формирование сознания, на втором - формирование должного поведения.
организации практической деятельности, накопления опыта поведения	проведения различного рода упражнений, создания воспитывающих ситуаций,	На отработку умений и навыков, на выработку положительных привычек поведения, доведение их до автоматизма
стимулирования	активизации установок сознания и форм поведения с помощью таких приемов, как поощрение или наказание.	На изменение поведения спортсмена, вследствие переживания, которое вызывает элемент его поведения со стороны коллектива товарищей и тренера.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Тренерам на данном этапе, необходимо помнить, что особенностью его работы заключается в формировании у спортсменов широкого арсенала технических и

тактических действий, в подборе и совершенствовании у них «коронных» приемов. Содержания учебно-тренировочных занятий направлено:

- на формирование вариативной техники,
- умение спортсменов анализировать тактику поединка соперника,
- строить свой тактический план предстоящего поединка и реализовывать его.

Необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях, который заключается:

- в контроле веса,
- умение настроиться на борьбу,
- анализировать собственную соревновательную деятельность.

Важной составной частью обучения является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

В спортивной подготовке дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе применяются следующие основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности.
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике.

- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств,

Применяемые методы тренировочных воздействий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. По физической подготовке:

- соревновательный,
- повторный,
- равномерный,
- переменный,
- круговой,
- интервальный (многократное выполнение упражнения, с жесткими интервалами отдыха, когда очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

2. В обучении техники и тактики дзюдо:

- целостно-конструктивный,
- направленного прочувствования движений,
- срочной информации (получение спортсменами от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

3. По психологической подготовке представлены в таблице № 27[10].

Психологическая подготовка

Метод	Содержание
Идеомоторный (регуляция психических состояний) -идеомоторное упражнение, -эмоциональная самонастройка, - аутогенная тренировка.	Суть метода, состоит в формировании умения непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами. Выделяется три этапа в формировании умения: - создание предельно точного мысленного образа данного движения (зрительного), - перевод мысленного образа в функционирование соответствующих мышечных групп, - подбор словесного оформления для наиболее главных элементов в отрабатываемом движении. - После того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым осуществляется переход к физическому исполнению движения.

4. Воспитании:

- убеждение,
- поощрение,
- порицание, как педагогическая оценка поступка (разновидность наказания).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, по сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов, тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность.

Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия чаще проводятся с большими и максимальными нагрузками и постепенно достигают высокого уровня.

Интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок определяется согласно таблицы № 28.

Интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок

№	Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений	
		за 10сек	за 1мин.
1	Максимальная	31-33	186-198
2	Большая	26-29	156-174
3	Средняя	22-25	132-150
4	Малая	18-20	108- 120

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 9 и более. Тренировочный процесс дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства более индивидуализируется. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники и повышение ее надежности происходит с учетом сбивающих факторов условий соревновательной деятельности. Заметно возрастает роль тактической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств дзюдоистов: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

С приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для дзюдо, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также гибкости и ловкости.

Гибкость следует относить к анатомическому качеству, которое характеризуется

- подвижностью в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и
- растянутостью в суставах конечностей.

Ловкость как качество намного более многомерно, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д.

Общая физическая подготовка на всех этапах, ставит своей целью достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов применяются следующие основные формы занятий:

Первая форма занятий - (ОФП-1) нацелена на совершенствование общей выносливости, средствами которой являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм такие, как ходьба, бег, плавание, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями, а также могут использоваться упражнения из борьбы.

Вторая форма занятий по общей физической подготовке (ОФП-2), нацелена на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для дзюдо деятельности. Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств.

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 занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-1) направлен на развитие скоростных возможностей дзюдоистов отражен в таблице № 29. Он заключается в набрасывании дзюдоистов в тройках. Сначала весь комплекс выполняет первый дзюдоист, затем второй, далее третий.

Таблица № 29

**Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке
(СФП-1)**

Содержание первой серии	Время выполнения	Скорость выполнения	отдых	
			время	характер
Выполнить по 5 бросков; Предней подножкой, подхватом изнутри Через спину	до 30сек	Максимальная	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.до пульса 100-120 уд./мин,
Выполнить по 5 бросков; задней подножкой, отхватом, Зацепом голени изнутри	до 30 сек	Максимальная	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение до пульса 100-120 уд./мин,
Выполнить по 5 бросков; Посад бедром, Боковой подсечкой Боковой подножкой	до 30 сек	Максимальная	от 3 до 5 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание до пульса 90-110 уд./мин,

Проведение серий от 4 до 6 раз. Такие задания следует проводить в начале недели. 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 занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Примерный комплекс по специальной физической подготовке (СФП-2) направлен на развитие выносливости дзюдоистов и отражен в таблице № 30 [10].

Таблица № 30

**Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке
(СФП-2)**

Содержание первой серии	Время выполнения	Интенсивность	отдых	
			время	характер
Тренировочная схватка, с задачей выиграть 2-3 оценки	от 3 до 10 мин.	Соревновательная	от 1 до 2 мин.	Полный покой, до неполного восстановления до пульса 120-130 уд./мин,

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяются *следующие средства специальной подготовки*:

1. Соревновательные схватки со сменой партнера:

- 1 -я мин - соперник легче на 3-4 кг,
- 2-я мин - соперник равной категории,
- 3-я мин - тяжелее,
- 4-я мин - легче,
- 5-я мин - легче, но выше квалификацией.

2. Тренировочная схватка с регламентом от 15 до 20 сек.:

Задача выполнить максимальное количество бросков. Провести 4-5 схваток.

3. Броски соперника 1 мин:

- 40сек - в спокойном темпе,
- 20сек - максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.

4. Интервально-круговая тренировка.

Тренировочная схватка с тремя-четырьмя партнерами по 1-3 мин. с каждым. После смены партнера до 1мин. отдыха. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между сменой партнера увеличивается до 2-3 мин.

5. Комплексный тест.

Выполняется в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов выполняет поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

- на 1-й мин каждый из дзюдоистов поочередно проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет 10 приседаний;
- на 2-й мин каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа на скорость - 10 раз;
- на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;
- на 4-й мин - 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;
- на 5-й мин - 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5 раз).

6. Тренировочные занятия:

6.1. Способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера:

- выполнение излюбленных (коронных) бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров;
- выполнение коронных приемов борьбы лежа;

- выполнение комбинаций приемов борьбы в стойке и комбинаций и связок в партере.

6.2. Направленные на совершенствование техничекой, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач:

- борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления;
- способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления;
- умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника;
- умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления;
- техники непрерывного наступления в первой половине схватки;
- умения маскировать свою оборону;
- умения проводить схватку в «рваном» темпе;
- умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника в партере;
- техники и тактики ведения борьбы на границе татами;
- свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

6.3. Способствующие совершенствованию интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований.

Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Успешное осуществление физического развития спортсменов зависит от подбора средств и методов физической подготовки, а также от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе, как на этапах годовичного цикла, так и на протяжении ряда лет. Не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки отвечает закономерностям спортивного совершенствования, интересам всестороннего развития человека.

Для различных периодов круглогодичной тренировки-подготовительного, соревновательного и переходного удельный вес общей и специальной подготовки не является одинаковым.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации

неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки, причем удельный вес общей физической подготовки уменьшается не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Рекомендуется следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку):

- на общеподготовительном этапе - 3:1; 3:2; 2:2;
- на специально-подготовительном этапе - 2:3; 1:2;
- в соревновательном периоде - 2:3; 1:2.

В процессе контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов:

- продолжительность упражнений,
- интенсивность упражнений,
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями,
- характер пауз отдыха между упражнениями,
- число повторений упражнения.

Градации учебно-тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия по пяти группам отражена в таблице № 31.

Таблица 31

Градации учебно-тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия по пяти группам

Группа	Направленность нагрузки	Развитие качеств	Длительность упражнений	Интенсивность упражнений	Время отдыха	Кол-во повторений
1.	Анаэробная лактатная	скоростно-силовых	До 6 сек.	Макс.	1-2м-м/упраж, 3-5м –м/сериями	в одной серии- 6-7 повт-й
2.	Анаэробная гликолитическая	скоростной выносливости	18с-2мин-однократно	Субмакс.	-	-
			18с-2мин-повторно	Субмакс.или большая	3-10	3-6
3.	Анаэробно-аэробная	Всехкачеств	12с	большая	12-30с - м/упраж, до 3м. - м/сериями	2-4 повт-й в серии 5-6серий
			30с-1,5мин	большая	30с-1,5м-м/упраж, до 6м - м/сериями	10 и более в однократной повторной работе
			3-10мин	большая	до полного восстановления	5-6 при 2-4 сериях
			30мин	умерен-макс	-	-
4.	аэробная	Общейвыносливости	1-3мин	умеренная	30с-1,5м	10 и бол.в повторной работе 5-8 в серийной
			3-10мин	умеренная	по самочувствию	2-8 серий

			30мин и более	Малая-большая	-	-
5.	Анаболическая	Силы,силы ивыносли- вости	1,5-2мин	Большая- субмаксим	1,5-2м	Серии из 5-6 упраж повторяются 3- 4 раза
			до отказа	большая	3-4м	4-6

Использование этой градации позволяет систематизировать специальные упражнения дзюдоистов 15-17-летнего возраста по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов (таблица № 32).

Таблица № 32

Специальные упражнения дзюдоистов 15-17-летнего возраста по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов

№	Упражнения	Интенсивность упражнения
Преимущественно аэробной направленности		
1	Разминка 20 мин	Средняя
2	Специальные упражнения дзюдоистов	Средняя
3	Свободное набрасывание 4мин,5 мин	Средняя
4	Броски в передвижениях 4мин,5 мин	Средняя
5	Совершенствование техники приемов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин	Средняя
6	Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	Средняя
7	Выполнение приемов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	Большая
8	Совершенствования техники проведения приемов в партере в условиях неполного сопротивления партнера 5 мин	Средняя
9	Совершенствование уходов с болевого приема 5 мин	Средняя
10	Совершенствование уходов с удержаний 5 мин	Средняя
11	Учебно-тренировочные схватки в стойке с заданием 4 мин	Большая
12	Учебно-тренировочные схватки в партере 5 мин	Большая
Алактатно-анаэробной направленности		
13	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений, 5 серий; 1 -2 мин между упраж., 2-3 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	Максимальная
14	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности		
15	Броски в режиме «20 бросков в минуту» в 1мин,2мин, 3мин, 4мин, 5мин	Максимальная
16	Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с с интервалом отдыха 1 мин между повторениями	Максимальная

17	Скоростные броски в тройках 30 с — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Большая
18	Скоростные броски в тройках 45 с — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Большая
19	Скоростные броски в тройках 1 мин — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
20	Скоростные броски в тройках 1 мин — 3 повторения, 3 серии; 1 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	Максимальная
21	Скоростные броски в тройках 1 мин — 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
22	Скоростные броски в тройках 2 мин — 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр.	Максимальная

В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности (таблица № 33).

Таблица № 33

Рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности

№	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1.	Алактатного анаэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия	Гликолитический анаэробный
2.	Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия	Аэробный
3.	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объеме) + аэробного воздействия	Аэробный
4.	Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в дзюдо. Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа.

Первый - этап начального разучивания, когда формируется предумение, т.е. изучаемое действие выполняется в общих чертах. При разучивании необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность юных спортсменов.

Второй - этап углубленного разучивания, когда формируется умение в деталях. На этом этапе число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении

качества выполнения задания - обучение прекращать. Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Третий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования технических действий.

На этом этапе тренеру необходимо добиваться стабильности и автоматизма выполняемых действий, приемов. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивных задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия дзюдо, согласно классификации приемов распределенных по годам обучения, а также соответствующие им защиты и контрприемы, которые начинают осваиваться в ЦСП на этапе начальной подготовки и проходят дальнейшее углубленное освоение на тренировочном этапе. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, как вправо, так и влево, причем выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.

Специальная техническая подготовка или индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся.

СТП начинает применяться с тренировочного этапа и в полной мере на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела дзюдоиста и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, поэтому значительно влияет на становление индивидуальной техники и тактики.

В отличие от общей технической, специальная техническая подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной тренировочной работы.

В индивидуальной работе с каждым спортсменом тренеру необходимо отдавать предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. В практике такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему борцу для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие меры. Поэтому эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и подготовка их, ведение схватки в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренерам необходимо останавливать борьбу в нужный момент или воспроизводить создавшиеся определенные условия отдельно от тренировочной схватки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В дзюдо реализуются различные виды тактики:

- тактика выполнения атакующих и защитных действий,
- тактика ведения поединка,
- тактика участия в соевнованиях

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий захватов, бросков, разнообразных сковывающих действий (болевых, удержаний), комбинаций приемов различной направленности.

Тактика ведения поединка предполагает учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный, что является важной стороной тактического умения.

Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести борьбу с противником высокого и низкого роста, бороться с борцом-левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и

в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Тактическое мастерство спортсмена зарождается при составлении первого плана схватки и его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики тренер должен применять метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

Необходимо помнить, что весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактика участия в соревнованиях предполагает осознание выбранной цели, выбор средств для её достижения, а также способы реализации выработанного курса действий и его коррекцию. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований дает огромный положительный эффект.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена является умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Тренер должен научить спортсмена объективно анализировать эти записи.

Методы совершенствования тактико-технической подготовленности.

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью. Процесс совершенствования техники предполагает, образование навыков применения ее в условиях соревнований.

Используемые методы приведены в таблице №34.

Таблица № 34

Методы совершенствования тактико-технической подготовленности

Метод	Содержание	Решаемые задачи
Повторный метод	заключается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.	Освоение приемов до автоматизма и приобретение уверенности в его выполнении.
Метод изменения условий	Позволяет наработать навык выполнения приемов под воздействием сбивающих факторов (различные противники и условия соревнований) Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера. Постановка заданий партнеру и т.д.	Формирование более гибкого навыка и формирование умение использовать его в изменяющихся условиях.

Спортивный поединок в дзюдо представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях борцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на всю схватку.

Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Ошибки, допущенные борцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса.

И для этого используются различные методические приемы:

- Анализ - с помощью, которого тренер проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов;

- Акцентированное внимание - этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент. Тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента схватки.

- Эпизод схватки - тренер организует отработку такой характерной части схватки, в которой борец уступает своим противникам (передвижения, сближение с противником и овладение захватом, переходы от одного приема к другому, применение каскада приемов. Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях учебной схватки

- Дифференцирование - тренер организует внимание спортсмена таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Спортсмен выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема. Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

- Фиксация - тренер определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать.

- Утрирование - тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в схватке.

- Дополнительный ориентир - тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы спортсмена.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является средством повышения качества тренировочного процесса и становления культуры личности.

Скрупулезное выполнение спортсменом заданий тренера на тренировке не гарантирует успеха в тренировочной работе, поскольку для высокого и главное

устойчивого спортивного результата, необходимо повседневное выполнение режима физкультурно-спортивной деятельности. Но для этого необходимы элементарные знания по биологии, физиологии, психологии, социологии и праву, которые позволяют соблюдать: режима сна, труда, отдыха, качества, количества и режима питания, использования гигиенических и природных средств релаксации, социального поведения в обществе в целях безопасности своей жизни и свободы.

В соответствии с программой спортивной многолетней подготовки, каждый год обучения наполнен технико-тактическим содержанием, сведениями о правилах соревнований, данными по физиологическим, психологическим, гигиеническим основам физической культуры и спорта вообще и непосредственно в дзюдо. Тренер и спортсмен обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. Важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся в конечном итоге проявлялась в их умении оценивать свою технику и тактику, а также технико-тактические действия своих партнеров и соперников.

Приобретение теоретических знаний у юных дзюдоистов начинается с этапа начальной подготовки по темам:

- физическая культура и спорт в Российской Федерации;
- зарождение и развитие дзюдо;
- обзор развития дзюдо в России;
- сведения о строении и функциях организма и влияние физических упражнений на организм;
- личная и общественная гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- основы технических действий, их классификация;
- основы тактических действий;
- правила соревнований, этикет, терминология;
- морально-волевые качества спортсмена.

Большое значение в подготовке спортсменов высокого класса играет морально-волевая подготовка.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе приобретении теоретических занятий, тренировок и соревнований.

Осуществление морально-волевой подготовки происходит путем воздействия на сознание спортсменов, с целью формирования у них чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, правильной оценки ими своего положения российского спортсмена, чувства интернационализма. Средствами воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и изучение традиций других народов, привлечение спортсменов к общественно-полезной деятельности, и воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Результатом правильно осуществляемой тренером морально-волевой подготовки является воспитание у дзюдоистов высокой организованности и дисциплинированности, развитие у них способности к целеустремленной спортивной деятельности, способности реализации намеченного плана тренировочного цикла,

преодоление других различных трудностей возникающих в условиях соревнований или в схватке.

Теоретические занятия по морально-волевой подготовке должны быть направлены на осознание спортсменом того, что добиться намеченного спортивного результата он может только в том случае, если выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники на этапе начальной подготовки, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства требования по реализации тактического варианта схватки, требующего проявления волевых усилий.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки.

Применяемые методические приемы, способствующие проявлению воли:

- реальное требование,
- одобрение,
- справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи.

Важной частью морально-волевой подготовки является самовоспитание, т.е. стремление самого спортсмена к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств. Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

Внешним проявлением того, что морально-волевые качества занимающихся становятся выше, служит то, что длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций. Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой – спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу.

В процессе обучения на тренировочном этапе, дзюдоисты продолжают приобретение теоретических знаний по темам:

- Методика обучения, тренировки.
- Планирование спортивной тренировки.
- Психологическая подготовка.

С 3 года обучения на тренировочном этапе добавляется

- Анализ участия в соревнованиях.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- Прогнозирование результатов.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшей частью спортивной подготовки дзюдоистов являются соревнования. Соревнования стимулирует адаптационные процессы организма дзюдоистов, способствует выбору правильного направления в применении средств

специальной подготовки, дают возможность тренеру объективно оценивать её эффективность.

В дзюдо спортивная подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Спортсмены различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки, принимают участие в разных порангу и уровню соревнованиях.

Соревнования I ранга разделяются на два уровня:

Первый - чемпионаты, спартакиады, кубки и первенства России,

- всероссийские соревнования в соответствии с ЕВСК,

- международные соревнования;

Второй - чемпионаты и первенства федеральных округов,

- традиционные соревнования на уровне федеральных округов;

- физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных в рамках федеральных округов.

Соревнования этого ранга включены в Положение о всероссийских соревнованиях по дзюдо и в Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий (ЕКП).

Соревнования II и III ранга, включены в календарные планы спорткомитетов субъектов РФ, районов, городов, физкультурно-спортивных обществ, организаций.

Соревнования II ранга включают уровень:

Третий:

- чемпионаты и первенства субъектов Российской Федерации;

- традиционные знаковые соревнования на уровне субъектов РФ;

- соревнования физкультурно-спортивных обществ, организаций.

Соревнования III ранга включают соревнования последующих уровней:

Четвертого:

- чемпионаты и первенства муниципальных образований районов, городов;

- массовые, комплексные, классификационные соревнования на уровне районов, городов.

Пятого:

- не классифицируемые соревнования коллективов физической культуры, спортивных клубов и т.д.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Периоды соревновательной подготовки для тренеров и спортсменов диктуются календарным планом спортивных мероприятий.

Соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Спортивные достижения в дзюдо выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

- Индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности)

освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

- Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- Эффективность системы подготовки спортсменов зависит от условий, и которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в дзюдо.

- Развитие дзюдо и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой специалистов-тренеров. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений и общей массе занимающихся, а также и у выдающихся спортсменов.

- Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Известно, что уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Оценки уровня ОФП и СФП производится на основании следующих физических качеств [2]:

Сила. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: уступающий преодолевающий, удерживающий. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности, именно, этого возраста и особое внимание следует уделять на развитие силы отстающих мышечных групп.

Особенности силовой подготовки дзюдоистов.

Проявлению силы у дзюдоистов способствует преодоление сопротивления противника или противодействие ему за счет мышечного усилия. Основными средствами развития силы у занимающихся дзюдо являются подтягивание на перекладине, отжимания, различного вида приседания, разновидности прыжков с отягощением, ходьба по лестнице, поднятие штанги и гирь различного веса; упражнения с гантелями, набивными мячами, с амортизаторами, эспандерами, на сопротивление с партнером и сопротивление с окружающей средой (с использованием воды, песка, и др.); упражнения на силовых тренажерах.

Необходимо отметить тот факт, что наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому необходимо этот аргумент учитывать

в тренировочном процессе подростков, особое внимание уделять развитию силы используя скоростно-силовые упражнения и пристальное внимание обращать на развитие силы отстающих мышечных групп в этом возрасте.

Скоростно-силовые качества. Эти качества начинают постепенно расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки. Поэтому на этапе углубленных занятий спортом скоростно-силовым упражнениям необходимо уделять особое значение.

Быстрота. Способность спортсмена выполнять движения с большой скоростью называется быстротой. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит в возрасте от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры, в которых должны использоваться различные броски с падением, захваты и другие специальные действия.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к значительному росту у детей, занимающихся спортом. Аэробная мощность наиболее интенсивно растет в период полового созревания и замедляется только после 18 лет.

Анаэробная выносливость. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Известно, что дети гораздо легче переносят длительные монотонные нагрузки, чем интенсивные и скоростные. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет и более значительный уже после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости дзюдоиста:

- бег с умеренной скоростью по пересеченной местности;
- лыжная подготовка;
- плавание;
- подвижные и спортивные игры (20-60 мин.);
- различные схватки.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в развитии гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой, с набивными мячами.

Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

Акробатические упражнения: различные кувырки, перекаты, стойки на голове и руках, группировки и др.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса (сжатие и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

Ловкость. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости дзюдоиста:

Челночный бег 4 x 10 м.

Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.

Подвижные игры и спортивные игры.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие двухлетнюю на начальном этапе могут начинать специализированные углубленные занятия. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые, силовые способности спортсмена и уровень технической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. и.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. и. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- Забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны.

- Перевороты на мосту, выпонить 10 раз на время - выполняются на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество и скорость выполнения по балльной системе.

- Перемещение приставными шагами через метровую зону за 30 сек. - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком.

- 10 бросков манекена через спину, выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

4.2. Учебно-тематический план приведен в Приложении № 2 к Программе.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» относятся особенности, содержащиеся в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката») и словосочетание «весовая категория», которые 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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо организации осуществляют материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №35);
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- наличием тренажерного спортивного зала;
- наличием тренажерного зала;
- наличием раздевалок, душевых;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- наличием медицинского пункта объекта спорта.

Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки по дзюдо (из расчета на один ковер татами), указаны в таблицах № 35 и 36.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют административный, педагогический и вспомогательный персонал.

Укомплектованность Учреждения представлена в таблице 37.

Деятельность работника	Должность	Этап спортивной подготовки
административный	Директор	
	Заместитель директора	
педагогический	Тренер -преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ
	Старший тренер преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ
	Инструктор -методист	
	Старший инструктор-методист	
вспомогательный	Инструктор по спорту	
	Специалист по закупкам	
	Специалист по кадрам	
	Специалист по охране труда	

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

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

-уровень квалификации 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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки не реже одного раза в три года по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки в образовательных организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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).

Таблица № 35

Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
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)	штук	2
5	Канат для функционального тренинга	штук	2
6	Канат для лазанья	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
10	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
11	Полусфера балансирующая	штук	8
12	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
13	Скамья для пресса	штук	1
14	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3

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

Таблица № 36

Минимальный перечень спортивной экипировкой

№ п/ п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствован ия спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Кол- во	Срок эксплуатации (лет)	Кол- во	Срок эксплуатаци и (лет)	Кол- во	Срок эксплуатац ии (лет)	Кол -во	Срок эксплуатаци и (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Кимоно для дзюдо белое («Дзюдога»:куртка и брюки белая)	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («Дзюдога»:куртка и брюки белая)	комплект	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3	Кимоно для дзюдо синее («Дзюдога»:куртка и брюки синее)	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («Дзюдога»:куртка и брюки синее)	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
5	Костюм весогагонный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8	Кроссовки	пар	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9	Куртка зимняя утепленная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2

№ п/ п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствован ия спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Кол- во	Срок эксплуатации (лет)	Кол- во	Срок эксплуатаци и (лет)	Кол- во	Срок эксплуатац ии (лет)	Кол -во	Срок эксплуатаци и (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	Пояс для дзюдо	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11	Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12	Тапки спортивные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13	Тейп спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16	Шорты спортивные	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности

Нормативные документы:

– Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства спорта РФ от 21 июня 2021 г. № 453 «Об утверждении программы развития дзюдо в Российской Федерации до 2024 года»;

– Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;

– Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта дзюдо, приложение № 13 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23.05.2018 г. № 480 и от 10.02.2021 г. № 71);

– Правила вида спорта «дзюдо» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 февраля 2020 г. № 80, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 6 ноября 2020 г. № 818)

Учебно-методическая литература:

1. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4.

2. Буланцов, А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях / А.М. Буланцов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 5(75). – 2011.
 3. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на этапе начальной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.04 / Вержбицкий Игорь Владимирович. – Майкоп, 2012.
 4. Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девушек до 17 лет по ката / А.В. Ильин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 3 (73). – 2011.
 5. Лушников, А.Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / Лушников Александр Юрьевич. - Москва, 2010.
 6. Неробеев., Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма / Неробеев Ю.Н., Тараканов Б.И.: монография – СПб, 2012.
 7. Омарова, П.Г. Содержание и структура тренировочного процесса дзюдоисток / Омарова П.Г., Тихонова И.В. // Тезисы докладов XXXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2010.
 8. Омарова П.Г., Тихонова И.В. Целесообразность первоочередности изучения бросков с собственным падением в женском дзюдо / П.Г. Омарова, И.В. Тихонова // Актуальные вопросы - Т.13. – Краснодар, 2011.
- Интернет ресурсы:
9. Всемирное антидопинговое агентство [электронный ресурс: <http://www.wada-ama.org>].
 10. Международный олимпийский комитет [электронный ресурс: <http://www.olympic.org/>].
 11. Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс: <http://www.minsport.gov.ru>].
 12. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [электронный ресурс: <http://www.kubansport.ru/>].
 13. Олимпийский комитет России [электронный ресурс: <http://www.roc.ru/>].
 14. Федерация дзюдо России [электронный ресурс: <http://www.judo.ru/>].
 15. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
 16. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>
 17. Российское антидопинговое агентство <https://rusada.ru/>
 18. Олимпийский комитет России <https://olympic.ru/>
 19. Федерация дзюдо России <https://www.judo.ru/>
 20. Министерство образования и науки Российской Федерации [электронный ресурс: минобрнауки.рф].

Приложение № 1 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	2	2	2	2
		Наполняемость групп (человек)					
		10	6		1		1
		1.	Общая физическая подготовка (ч.)	130	156	120	150
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	19	93	166	218	287
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	36	67	83	100
4.	Техническая, тактическая подготовка (ч.)	80	115	203	333	447	537
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	12	16	42	66	73	62
6.	инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	10	25	21	25
7	Медицинские, медико-	5	6	16	25	42	62

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)						
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

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

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП до 1 года (1 год обучения)	Физическая культура и спорт.	Январь, май, октябрь	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	Краткий обзор развития дзюдо.	Апрель, ноябрь	История создания дзюдо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.
	Гигиенические основы ФК и С.	Февраль, Июнь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
ЭНП свыше 1-го года (2 год обучения)	Физическая культура и спорт.	Январь, май, октябрь	Формы физической культуры и спорта. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	Краткий обзор развития дзюдо.	Апрель, Ноябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов в этом виде спорта. Чемпионы и призеры мировых соревнований. Выдающиеся самбисты России и Краснодарского края.
	Гигиенические основы ФК и С.	Февраль, Июнь	Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Режим дня и питание обучающихся	Март	Расписание учебно-тренировочных занятий.

ЭНП свыше 1-го года (3 год обучения)	Закаливание организма.	май	Занятия и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	Самоконтроль в процессе занятий.	Сентябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта	Апрель	Понятие о технических элементах вида спорта.
	Правила вида спорта.	Февраль, май, октябрь	Команды (жесты) спортивных судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся.	Июнь	Роль питания в жизнедеятельности спортсмена
ЭНП свыше 1-го года (4 год обучения)	Закаливание организма.	Июнь	Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий.	Январь	Дневник самоконтроля. Его формы содержание. Понятие о травматизме.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.	Март	Теоретические знания по технике выполнения элементов.
	Правила вида спорта.	Февраль, май, август, ноябрь	Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	Октябрь	Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь.	Апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
ТЭ до 3 лет (1 год обучения)	Физическая культура и спорт.	Февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	История возникновения олимпийского движения.	Июль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

	Психологическая подготовка.	Апрель Август	Характеристика. Общая психологическая подготовка.
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.	Февраль, май, октябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения.
	Правила вида спорта.	Март	Деление участников по возрасту и полу, весовым категориям. Права и обязанности участников соревнований
	Режим дня и питание обучающихся.	Май Сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям
	Физиологические основы ФК и С	Июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности
ТЭ до 3 лет (2 год обучения)	Физическая культура и спорт.	Январь	Роль ФК и С в формировании личности человека.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).
	История возникновения олимпийского движения.	Февраль	Международный олимпийский комитет (МОК).
	Психологическая подготовка.	Май	Базовые и волевые качества личности.
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.	Февраль	Метод использования слова.
	Правила вида спорта.	Март	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Режим дня и питание обучающихся.	Апрель	Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы ФК и С.	Октябрь	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности	Ноябрь	Структура содержания дневника обучающегося
ТЭ до 3 лет (3 год обучения)	Физическая культура и спорт.	Январь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).
	Психологическая подготовка.	Март	Системные волевые качества личности
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.	Июнь	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила вида спорта.	Февраль	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

	Режим дня и питание обучающихся	Март	Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы ФК и С.	Октябрь	Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности	Ноябрь	Классификация и типы спортивных соревнований
	Оборудование, спортивный инвентарь	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение
ТЭ свыше 3 лет (4-5 год обучения)	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь Сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).
	Режим дня и питание обучающихся.	Февраль	Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы ФК и С.	Октябрь	Влияние физической нагрузки на организм. Переутомление.
	Учет соревновательной деятельности	Июнь	Классификация и типы спортивных соревнований
	Оборудование, спортивный инвентарь	Март	Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
ЭССМ	Олимпийское движение. Состояние современного спорта	Май – июль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь Сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).
	Профилактика травматизма.	Февраль	Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Психологическая подготовка.	Март Апрель июнь октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Учет соревновательной деятельности.	Февраль	Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	Май, июль, ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	Январь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений

	Восстановительные средства и мероприятия	Февраль, март, июль, август, декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочного занятия; 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 средств восстановления.
ЭВСМ	Социальные функции спорта	Май – июль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта: воспитательная, оздоровительная, эстетическая. Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь Сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).
	Воспитание в спорте.	Февраль	Задачи, содержание пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФК и С. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое и эстетическое воспитание.
	Психологическая подготовка	Март Апрель июнь октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся
	Учет соревновательной деятельности	Февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	Май, июль, ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования.	Январь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений. Спортивные результаты. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающаяся по результатам соревновательной деятельности.

	Восстановительные средства и мероприятия	Февраль, март, июль, август, декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочного занятия; 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 средств восстановления. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	---	---	---

Приложение № 3 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Для групп ЭНП <u>Теоретическое изучение:</u> Ознакомление с правилами вида спорта «дзюдо». Команды (жесты) спортивных судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	В течении года
		Для групп УТЭ до 3-х лет <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.	В течение года
		Для групп УТЭ св 3-х лет <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.	В течении года
		ЭССМ <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований.	В течении года
		ЭВСМ <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	УТЭ <u>Практическое изучение:</u> Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	В течении года
		ЭССМ <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых	В течении года

		упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям. Формирование навыка наставничества.	
		ЭВСМ <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей. Формирование склонности к педагогической работе.	В течении года
2.	Организация здорового образа жизни		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» «Фестиваль борьбы» Осенний кросс Беседы: «Спорт против наркотиков» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье- это здорово» «Полезный разговор» Лекция «День борьбы с наркоманией и наркобизнесом»,	В течение года
2.2.	Участие в общественных акциях	Участие обучающихся в акциях ««Вред наркотиков, алкоголя и курения»», «Где торгуют смертью»	В течение года
		Акция «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	В течение года
2.3.	Беседы с обучающимися на темы организации восстановительных мероприятий	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
		Беседа с обучающимися «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	сентябрь
		Беседа с детьми «Общение без агрессии»	апрель
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Встречи, беседы	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ», «Правила использования Государственной символики на спортивных мероприятиях»	Июнь Декабрь

		Чествование ветеранов труда, ВОВ и ветеранов спорта Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет»	Февраль Май
		Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир, посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»;	Май февраль
		Тематическое занятие по формированию у несовершеннолетних законопослушного поведения «Не конфликтность, уважение, толерантность»	В течение года
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Круглый стол для родителей с участием администрации, тренеров-преподавателей, методистов на тему: «Методы воспитательной работы с начинающим спортсменом»	В течение года
		Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Каникулярное время
5	Безопасность и жизнедеятельность		
5.1	Проведение инструктажей, открытые мероприятия	Инструктаж по технике безопасности «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	В течение года
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	В течение года
		Инструктаж по технике безопасности «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД»	В течение года
6.	Работа с тренерами	Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»	январь
		Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся	май
7.	Работа с родителями	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».	в течение года

		Совместная деятельность родителей и спортсменов: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	
--	--	---	--

Приложение № 4 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации