

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМ. Б.Г.  
КУЗНЕЦОВА»  
(ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. КУЗНЕЦОВА»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

О.А. Могилин

Приказ № 14/085 от 30.01 2023 г.



ПРИНЯТО

Тренерским советом

Протокол  
№ 1 от 24.01 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Срок реализации 10 год

Астрахань – 2023 год

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам дзюдо, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г. № 1074 (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 года, регистрационный № 71655) (далее – ФССП).

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

Главная цель реализации Программы является подготовка спортивного резерва в сборные команды Астраханской области и Российской Федерации.

Частной целью спортивной подготовки обучающихся по Программе является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

Задачи спортивной подготовки в дзюдо в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

- всестороннее гармоническое развитие внешних форм и функций организма занимающихся.

- соразмерное развитие физических качеств дзюдоистов: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в дзюдо.

- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп	
			минимально	максимально
Этап начальной подготовки	3	7	10	20

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации»	4	11	6	17
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1	10
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	4

*Примечание:*

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии соблюдения разницы в уровне подготовки обучающихся не более двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать установленного количества обучающихся в соответствии с санитарными нормами, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ГСС	ВСМ
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	16	16	20	24
	234	312	312	520	520	832	832	1040	1248

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

### Учебно-тренировочные занятия:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- контрольные – показательные выступления, контрольно-переводные нормативы, зачеты и соревнования.

### Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 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.

участие в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Приложению 1.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	10	18	18

## **6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении 2.**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

## 7. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы представлен в Приложении 3.

План работы, включающий спортивно-массовые мероприятия, профориентационную деятельность, вопросы здоровьесбережения, патриотическое воспитание, профилактике правонарушений, экстремизма и терроризма, наркомании среди несовершеннолетних, разработан с целью обеспечения безопасности занимающихся и сотрудников ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова».

Задачи:

- обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у спортсменов стремления к ведению здорового образа жизни;
- повышать значимость здорового образа жизни;
- престижность здорового поведения через систему воспитательных мероприятий;
- обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;
- систематизация работы по предупреждению и пресечению фактов жесткого обращения с несовершеннолетними;
- профилактика экстремизма, формирование толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, принципов соблюдения прав и свобод человека;
- изучение и применение правил, а также терминологии вида спорта «дзюдо»;
- приобретение у спортсменов навыков судейства и участие в качестве спортивного судьи и вспомогательного персонала;
- участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях по освоению навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора;
- формирование у спортсменов навыков правильного режима дня;
- формирование патриотизма у несовершеннолетних.

Направления деятельности:

- работа с несовершеннолетними;
- работа с родителями;
- взаимодействие с тренерско-преподавательским составом;
- взаимодействие со службами и организациями, входящими в систему профилактики.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении №4.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, 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 учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований,



привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно - тренировочных занятий необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся 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 занимающимися, помогать дзюдоистам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, секретаря и в областных соревнованиях - в роли судьи, помощника секретаря.

#### Планы инструкторской и судейской практики (этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства)

№ п./п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары.	В течение года	Тренер, методист
2	Самостоятельное изучение литературы (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по дзюдо и другим видам спорта, олимпийскому движению).	В течение года	Тренер, методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение года	Тренер, методист
4	Фото, видеозапись и показы. Интернет-ресурсы.	В течение года	Тренер, методист

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

##### *Медицинское обеспечение*

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### ***Медико-биологическое сопровождение***

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- фармакологические средства,
- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

**ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.**

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### ***Применение восстановительных средств.***

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и

переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

#### *Естественные и гигиенические средства восстановления*

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### *Педагогические средства восстановления*

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

- полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий;

- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;

- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

### *Психологические средства восстановления*

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

### **III. Система контроля**

10. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях на первом, втором и третьем году;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,



всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу:

- на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, приведенных в Программе;
- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками. Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании утвержденных тем учебно-тренировочного плана.
- с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Общая оценка результатов освоения Программы суммируется и выводится средняя оценка

Система оценки результатов освоения Программы:

- 5,0 – 4,5 высокий уровень освоения Программы;
- 4,4 – 4,0 выше среднего;
- 3,9 – 3,5 средний уровень освоения Программы;
- 3,4 – 3,0 ниже среднего;
- 2,9 и ниже-низкий уровень освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы проводится организацией ежегодно в ноябре-декабре

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
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 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6

7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

**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
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг» «весовая категория 46 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50+ кг»;</p> <p>для девушек «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг» «весовая категория 40 кг»;</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 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»;</p> <p>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»;</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на	количество	не менее	

	низкой перекладине 90 см	раз	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 30 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг» «весовая категория 46 кг», «весовая категория 50 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
<p>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»;</p> <p>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»;</p>				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
<p>7. Нормативы 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»;</p> <p>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»</p>				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
<p>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»;</p> <p>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»;</p>				
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
<b>9. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки 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 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая				

категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «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», «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: 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»;			
3.1.	Челночный бег 3x10 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 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «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», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;			
4.1.	Челночный бег 3x10 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»

**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
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг» «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»;</p> <p>для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг» «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»;</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», – «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;</p> <p>для женщин – «ката», , «весовая категория 63 кг» «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	15
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7	-
	Сгибание и разгибание рук в		количество	Не менее



	упоре лежа на полу	раз	26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг» «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»;</p> <p>для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг» «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»;</p>				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», – «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;</p> <p>для женщин – «ката», , «весовая категория 63 кг» «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»;</p>				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

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

на этапе начальной подготовки

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (распределение по неделям)									Форма контроля успеваемости,
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	

											ИТОГОВЫЙ ДОКУМЕНТ
1	Врачебный контроль									<b>1, 26, 53, 79, 105, 131</b>	Допуск к занятиям и соревнованиям
2	Приёмные нормативы										<b>1-5</b> Зачёт, зачисление в группу
3	История и теория дзюдо			<b>2, 54, 106, 126</b>							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			<b>1, 53 105</b>							Зачёт
5	Строевые упражнения	<b>1,2</b>									Зачёт
6	Разминочные упражнения	<b>вп</b>		<b>1-4</b>							Зачёт
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	<b>вп</b>									Зачёт
8	Детские подвижные игры	<b>вп</b>									-
9	Элементы акробатики и самостраховки при падении	<b>вп</b>									Зачёт
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			<b>1, 105</b>							
11	Специальные борцовские физические упражнения	<b>8 156</b>									Зачёт
12	Формы и способы захвата, освобождение от захвата	<b>8 156</b>									
13	Изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	<b>9-52</b>		<b>9</b>							Зачёт
14	Изучение бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания,	<b>14 52</b>		<b>14</b>							Зачёт

	броски руками за ноги и т.д.)										
15	Изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадавли, подхваты и т.д.)	<b>56</b> <b>156</b>		<b>56</b>							Зачёт
16	Перевороты в партере и удержания	<b>8-16</b>									Зачёт
17	Болевые приёмы на руки (рычаги, узлы), переходы на болевые приёмы на руки	<b>9-52</b>									Зачёт
18	Удушающие приемы, переходы удушающие приемы.	<b>53</b> <b>104</b>									Зачёт
19	Выведения из равновесия, переводы в партер, преследование соперника из стойки в партере	<b>9</b> <b>104</b>		<b>9</b>							Зачёт
20	Участие в детских соревнованиях					<b>26</b> <b>156</b>					Победы в поединках, зачётная книжка массовых разрядов
21	Контрольные схватки					<b>18</b> <b>156</b>					-
22	Уходы с удержаний, болевых приёмов	<b>24</b> <b>156</b>									Зачёт
23	Контратаки в стойке	<b>108</b> <b>156</b>									Зачёт
24	Контратаки в партере	<b>56</b> <b>156</b>									Зачёт
25	Комбинирование приёмов в стойке	<b>108</b> <b>156</b>									Зачёт
26	Комбинирование приёмов в партере	<b>108</b> <b>156</b>									Зачёт
27	Переводные экзамены								<b>36,</b> <b>88,</b> <b>140</b>		Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Спортивно-оздоровительный лагерь					36 44, 47 52, 70 72, 92 96, 100					-

						104, 132 136, 144 148, 152 156					
29	Восстановительные мероприятия					-//-					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								<b>104 156</b>		Зачёт, получение книжек «юный судья по спорту»
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			<b>104</b>							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	<b>52 156</b>									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			<b>108, 144</b>							Зачёт
34	Понятия «режим дня», «режим питания», питьевой режим», «восстановление» дзюдоиста			<b>53, 105</b>							Зачёт
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		<b>26 156</b>								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		<b>26 156</b>								Зачёт, результат тестирования

ИТОГО: 156 недель. 858 часов групповых занятий, 86 часов самостоятельных занятий

ВП – весь период

### Структура и содержание тренировочной работы на ТЭ (СС)

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							<b>1, 26, 53, 79, 105, 131</b>			Допуск к занятиям и соревнованиям

2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория дзюдо			2, 54, 106, 126							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			1, 53, 105							Зачёт
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	ВП									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	ВП									Комплексное тестирование
8	Подвижные игры	ВП									-
9	Акробатика и гимнастика	ВП									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1, 105							Зачёт
11	Специальные борцовские физические упражнения	ВП									-
12	Работа над захватами, срывами захватов	ВП									
13	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки)	ВП									Учёт в соревновательных схватках
14	Отработка бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски руками за ноги)	ВП									Учёт в соревновательных схватках
15	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадавли, подхваты)	ВП									Учёт в соревновательных схватках
16	Отработка переворотов в партере и удержаний	ВП									Учёт в соревновательных схватках
17	Отработка болевых приёмов на руки (рычаги, узлы), переходы на болевые приёмы на руки	ВП									Учёт в соревновательных схватках
18	Отработка удушающих приемов	ВП									Учёт в соревновательных схватках
19	Выведения из равновесия, переводы в партер, преследование соперника из стойки в партере	ВП									Учёт в соревновательных схватках
20	Участие в юношеских и молодёжных соревнованиях						ВП				Победы в поединках, зачётная
21	Контрольные схватки						ВП				-
22	Отработка уходов с удержаний, болевых приёмов	ВП									Учёт в соревновательных

23	Контратаки в стойке	<b>ВП</b>										-//-
24	Контратаки в партере	<b>ВП</b>										-//-
25	Комбинирование приёмов в стойке	<b>ВП</b>										-//-
26	Комбинирование приёмов в партере	<b>ВП</b>										-//-
27	Оценка текущей успеваемости										<b>36, 88, 140</b>	Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Тренировочные сборы					36 44, 47 52, 70- 72, 92 96, 100 104, 132 136, 144 148, 152 156, 174 176, 194 198, 202 206,						
29	Восстановительные мероприятия					ВП						-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								<b>ВП</b>			Зачёт, получение судейских категорий
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			<b>4, 56, 108,</b>								Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	<b>ВП</b>										-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			<b>4, 56, 108, 160</b>								Зачёт
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств			<b>4, 56, 108,</b>								Зачёт
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		<b>ВП</b>									Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена

36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		<b>вп</b>								Зачёт, результат тестирования
<b>ИТОГО</b>		208 недель. 2392 часа групповых занятий, 240 часов самостоятельных занятий									

вп – весь период

**Структура и содержание тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования для каждого года спортивной подготовки.**

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26,			Допуск к тренировкам и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория дзюдо			2							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			-							-
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	<b>вп</b>									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	<b>вп</b>									Комплексное тестирование
8	Борцовские подвижные игры	<b>вп</b>									-
9	Акробатика и гимнастика	<b>вп</b>									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачёт, допуск к самостоятельным занятиям на тренажёрах
11	Специальные борцовские физические упражнения	<b>вп</b>									-
12	Работа над захватами, срывами захватов	<b>вп</b>									-
13	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	<b>вп</b>									Учёт в соревновательных схватках
14	Отработка бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски за два рукава и т.д.)	<b>вп</b>									-//-
15	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадали, подхваты)	<b>вп</b>									-//-

16	Отработка переворотов в партере и удержаний	вп										-/-	
17	Отработка болевых приёмов на руки (рычаги, узлы), переходы на болевые приёмы на руки	вп										-//-	
18	Отработка удушающих приемов	вп										-/-	
19	Выведения из равновесия, переводы в партер, преследование соперника из стойки в партере	вп										-//-	
20	Участие в молодёжных и взрослых соревнованиях							вп				Победы в соревнованиях, выполнение	
21	Контрольные схватки							вп				Статистика результативности	
22	Отработка уходов с удержаний, болевых приёмов	вп										Учёт в соревновательных схватках	
23	Контратаки в стойке	вп										-//-	
24	Контратаки в партере	вп										-//-	
25	Комбинирование приёмов в стойке	вп										-//-	
26	Комбинирование приёмов в партере	вп										-//-	
27	Оценка текущей успеваемости									40 44		Зачёт, перевод на следующий год	
28	Тренировочные сборы					По плану							
29	Восстановительные мероприятия						вп						-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр									вп			-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4									Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	вп											-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			вп									-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств												-
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		вп										Зачёт, заполненный личный дневник



36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		вп								Зачёт, результат тестирования
ИТОГО		52 недели. 1040 часов групповых занятий, 104 часа самостоятельных занятий									

**вп** – весь период

**Структура и содержание тренировочной работы на этапе высшего спортивного мастерства для каждого года спортивной подготовки.**

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26,			Допуск к тренировкам и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория дзюдо			2							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			-							-
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	вп									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Комплексное тестирование
8	Борцовские подвижные игры	вп									-
9	Акробатика и гимнастика	вп									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачёт, допуск к самостоятельным занятиям на тренажёрах
11	Специальные борцовские физические упражнения	вп									-
12	Работа над захватами, срывами захватов	вп									-
13	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	вп									Учёт в соревновательных схватках
14	Отработка бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски за два рукава и т.д.)	вп									-//-

15	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадали, подхваты)	вп										-//-
16	Отработка переворотов в партере и удержаний	вп										-/-
17	Отработка болевых приёмов на руки (рычаги, узлы), переходы на болевые приёмы на руки	вп										-//-
18	Отработка удушающих приемов	вп										-/-
19	Выведения из равновесия, переводы в партер, преследование соперника из стойки в партере	вп										-//-
20	Участие в молодёжных и взрослых соревнованиях							вп				Победы в соревнованиях, выполнение
21	Контрольные схватки							вп				Статистика результативности
22	Отработка уходов с удержаний, болевых приёмов	вп										Учёт в соревновательных схватках
23	Контратаки в стойке	вп										-//-
24	Контратаки в партере	вп										-//-
25	Комбинирование приёмов в стойке	вп										-//-
26	Комбинирование приёмов в партере	вп										-//-
27	Оценка текущей успеваемости									40 44		Зачёт, перевод на следующий год
28	Тренировочные сборы				По плану							
29	Восстановительные мероприятия					вп						-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр								вп			-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4								Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	вп										-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			вп								-

34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств											-
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		вп									Зачёт, заполненный личный дневник
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		вп									Зачёт, результат тестирования
ИТОГО		52 недели. 1248 часов групповых занятий, 125 часов самостоятельных занятий										

вп – весь период

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>540</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в

				формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

<b>Этап</b> высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе                  высшего спортивного                  мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	<b>Задачи, содержание и                  пути патриотического,                  нравственного, правового                  и эстетического                  воспитания на занятиях в                  сфере физической                  культуры и спорта.                  Патриотическое и                  нравственное воспитание.                  Правовое воспитание.                  Эстетическое воспитание.</b>
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	120	май	Основные функции и особенности спортивных



	<p>функциональное и структурное ядро спорта</p>			<p>соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката») словосочетание «весовая категория» определяются в

Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Учебно-тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

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**

17. Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей

материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта.

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

Таблица № 1

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

	синее («дзюдога»: куртка и брюки)	лект	обучаю щегося									
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	компл лект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2	
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	
6.	Костюм спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	
8.	Кроссовки	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1	
11.	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	
12.	Тапки спортивные	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	
13.	Тейп спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	3	1	
14.	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	3	1	
15.	Шапка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	1	2	
16.	Шорты спортивные	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	-	1	1	

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

*Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками*

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

*Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации*

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», утвержденный 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.*

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературных источников

- «Основы классического дзюдо» Г.П. Пархомович (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) - Пермь 1993.
- «Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано» перевод с английского Б.Заставной - Москва 2012.
- «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» С.В. Ерёгина , И.Д.Свищёв , С.И. Соловейчик. -Москва 2009.
- «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов» С.В. Ерёгина , И.Д.Свищёв , С.И. Соловейчик. - Москва 2009.
- «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008

- «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
  - а. Дополнительное:
- Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа Свищев И.Д., Ерегина С.В.
- «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
- «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
- «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.
- «Единая всероссийская спортивная классификация».

**Интернетресурсы:**

<http://www.judo-moscow.ru>/<http://www.judo.ru>

## Приложение № 1

### Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по дзюдо на 2023 год

#### для этапа начальной подготовки

№п/п	Наименование физкультурного мероприятия или спортивного соревнования	Сроки проведения	Место проведения	Количество участников
1.	Классификационные соревнования (контрольные)	29 января	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
2.	Этап детской лиги «Локо дзюдо»(главные)	10-13 февраля	Волгоград	20
3.	Классификационные соревнования (контрольные)	11-12 февраля	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
4.	Классификационные соревнования (контрольные)	11-12марта	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
5.	XVI Межрегиональный турнир по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет и юношей и девушек до 15лет	25-26 марта	Астраханская область с. Икрыное	220
6.	Командное Первенство Астраханской области среди юношей и девушек до 15 лет (отборочные)	08-09 апреля	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	80
7.	Этап детской лиги "Локо дзюдо" среди юношей и девушек до 15 лет и до 13 лет (главные)	28-30 апреля	ГАУ АО "РЦСП "Звездный"	300



8.	Первенство ЮФО по дзюдо среди юношей и девушек до 13 лет (главные)	апрель	Армавир	
9.	Классификационные соревнования (контрольные)	06-07 мая	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
10.	Классификационные соревнования (контрольные)	28-29 октября	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
11.	Первенство Астраханской области по дзюдо среди юношей и девушек до 15 лет (отборочные)	18 ноября	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	180
12.	Классификационные соревнования (контрольные)	16-17 декабря	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
13.	Новогодний турнир (контрольные)	24 декабря	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	60

Календарный план на 2023 год

**для тренировочного этапа (спортивной специализации)**

№п/п	Наименование физкультурного мероприятия или спортивного соревнования	Сроки проведения	Место проведения	Количество участников
1.	Классификационные соревнования (контрольные)	29 января	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
2.	Классификационные соревнования (контрольные)	11-12 февраля	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
3.	Чемпионат Астраханской области по дзюдо среди мужчин и женщин (отборочные)	11-12 февраля	г. Астрахань ГБУ АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	120
4.	Классификационные соревнования (контрольные)	11-12 марта	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150

5.	XVI Межрегиональный турнир по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет и юношей и девушек до 15лет (контрольные)	25-26 марта	Астраханская область с. Икрыное	220
6.	Командное Первенство Астраханской области среди юношей и девушек до 15 лет (отборочные)	08-09 апреля	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	80
7.	Открытый Областной турнир по дзюдо «Память» (отбор на летнюю Спартакиаду молодежи России) среди мужчин и женщин и среди юношей и девушек до 18 лет (отборочные)	15-16 апреля	г. Астрахань ЦРСИ	150
8.	Первенство ДСО и ведомств по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет (главные)	апрель	По назначению	
9.	Классификационные соревнования (контрольные)	06-07 мая	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
10.	Первенство Астраханской области по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет (отборочные)	06-07 мая	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
11.	Спартакиада молодежи ЮФО по дзюдо(главные)	май	По назначению	
12.	Всероссийские соревнования по дзюдо среди юниоров и юниорок до 21 года (главные)	май	Армавир	
13.	Всероссийские соревнования по дзюдо памяти К.Х. Бабаева среди юношей и девушек до 18 лет (главные)	август	Нальчик	
14.	Первенство ЮФО по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет (главные)	сентябрь-октябрь	По назначению	
15.	Всероссийские соревнования на призы ДСО и ведомств по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет (главные)	сентябрь-октябрь	По назначению	

16.	Первенство ЮФО по дзюдо среди юниоров и юниорок до 21 года (главные)	19-20 октября	Армавир	
17.	Классификационные соревнования (контрольные)	28-29 октября	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150
18.	Первенство Астраханской области по дзюдо среди молодежи до 23 лет (отборочные)	18-19 ноября	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	180
19.	Классификационные соревнования (контрольные)	16-17 декабря	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	150

***Для этапа совершенствования спортивного мастерства***

№п/п	Наименование физкультурного мероприятия или спортивного соревнования	Сроки проведения	Место проведения	Количество участников
1.	Чемпионат Астраханской области по дзюдо среди мужчин и женщин (отборочные)	14-15 марта	г. Астрахань ГБУ АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	20
2.	Первенство ЮФО среди молодежи до 23 лет (главные)	26-28 февраля	Майкоп	8
3.	Всероссийские соревнования памяти Ю.Зайцева по дзюдо среди мужчин и женщин (контрольные)	февраль	Москва	4
4.	ВС на призы ДСО и ведомств до 23 лет (главные)	март	По назначению	6
5.	Открытый Областной турнир по дзюдо «Память» среди мужчин и женщин и среди юношей и девушек до 18 лет (контрольные)	11-12 апреля	г. Астрахань ЦРСИ	170
6.	Всероссийские соревнования по дзюдо памяти А.Ф. Малина среди мужчин и женщин (контрольные)	апрель	Тамбов	8

7.	Всероссийские соревнования по дзюдо памяти Погорелова среди мужчин и женщин (контрольные)	май	Волгоград	8
8.	Спартакиада молодежи ЮФО по дзюдо (главные)	май	По назначению	
9.	Всероссийские соревнования по дзюдо среди юниоров и юниорок до 21 года (контрольные)	май	Армавир	
10.	Чемпионат ЮФО по дзюдо среди мужчин и женщин (главные)	26 мая	Армавир	
11.	Всероссийские соревнования (Чемпионат ДСО) (Главные)	июнь	По назначению	80
12.	Всероссийские соревнования турнир памяти заслуженного тренера СССР Я.К.Коблева(контрольные)	июнь	Майкоп	4
13.	Первенство ЮФО по дзюдо среди юниоров и юниорок до 21 (главные)	октябрь	Армавир	5
14.	Первенство ДСО по дзюдо среди юниоров и юниорок до 21 года (Главные)	октябрь	По назначению	5
15.	Первенство Астраханской области по дзюдо среди молодежи до 23 лет (отборочные)	18-19 ноября	г. Астрахань ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»	180

\*

## Приложение № 2

### Годовой учебно-тренировочный план

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	1	2	Без ограничения	Без ограничения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	20	22	24	28
(часы)	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>
Общая физическая подготовка (часы)	<b>115</b>	112	120	143	167	191	166	183	200	175
Специальная физическая подготовка (часы)	<b>44</b>	75	109	131	153	175	229	252	275	262
Участие в спортивных соревнованиях (часы)	-	12	26	31	36	42	156	172	187	233
Техническая подготовка (часы)	125	172	182	218	255	300	322	325	387	507
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)	19	25	42	50	58	66	73	80	87	116

Спортивная школа Олимпийского резерва им. Б.Г.Кузнецова  
 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Инструк- торская и судейская практика (часы)	-	8	16	20	66	25	42	46	50	87
Медицин- ские, медико- биологичес- кие, восстанови- тельные мероприя- тия, тестирова- ние и контроль (часы)	9	12	25	31	29	33	52	57	62	146

### Приложение № 3

#### Комплексный план воспитательной и профилактической работы ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова» на 2023 год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений</li> </ul>	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года



		программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		

**Комплексный план  
воспитательной и профилактической работы  
ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»  
на 2023 год**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		

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

### Приложение № 4

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Срок и проведения
<i>Этап начальной подготовки</i>	Теоретическое занятие	"Ценности спорта. Честная игра"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Беседа	"Риски последствия использования биологически активных добавок»	Тренер	в течение года
<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению

	Семинар для спортсменов и тренеров	"Виды нарушений антидопинговых правил" «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Тематический урок	«За чистый спорт»	Тренер	1 раз в год
	Беседа	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер	1 раз в год
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	Семинар	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Процедура допинг-контроля", "Подача запроса на ТИ", "Система АДАМС"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Беседа	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер	1 раз в год