



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8 «Уралочка»  
(МАУДО «СШОР № 8»)**

456200, Российская Федерация, Челябинская область, город Златоуст, улица Таганайская, дом 1 А, тел: +7(3513) 75-51-31, 75-51-51, E-mail: uralochka-zlat@yandex.ru

ОКПО 42495843 ОГРН 1047402502322 ИНН/КПП 7404038500/740401001

---

*Утверждено*  
*Директор МАУДО СШОР №8*  
*М.Н. Накоряков*  
*«26» июня 2023г.*



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА (ДЗЮДО)**

г. Златоуст  
2023г.

# СОДЕРЖАНИЕ

|             |   |           |
|-------------|---|-----------|
| <b>I</b>    | <b>Общие положения</b>  | <b>3</b>  |
| 1.          | Нормативное обеспечение программы по виду спорта «дзюдо»  | 4         |
| 2.          | Цели и задачи программы «дзюдо»   | 4         |
| <b>II.</b>  | <b>Характеристика</b> дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»       | <b>6</b>  |
| 3.          | Сроки реализации этапов спортивной подготовки по «дзюдо»  | 6         |
| 4.          | Объем Программы по виду спорта «дзюдо»  | 8         |
| 5.          | Виды (формы) обучения по программе «дзюдо»  | 9         |
| 6.          | Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»  | 11        |
| 7.          | Календарный план воспитательной работы  | 12        |
| 8.          | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                  | 15        |
| 9.          | Планы инструкторской и судейской практики   | 17        |
| 10.         | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                        | 18        |
| <b>III.</b> | <b>Система контроля</b>   | <b>19</b> |
| 11.         | Требования к результатам прохождения Программы по виду спорта «дзюдо»   | 19        |
| 12.         | Оценка результатов  | 20        |
| 13.         | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «дзюдо»                                  | 20        |
| <b>IV</b>   | <b>Рабочая программа по виду спорта по виду спорта «дзюдо»</b>  | <b>25</b> |
| 14.         | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «дзюдо»                                      | 25        |
| 15.         | Учебно-тематический план  | 26        |
| <b>V</b>    | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «дзюдо»</b> | <b>28</b> |
| 16.         | Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «дзюдо»                                  | 28        |
| <b>VI</b>   | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»</b>   | <b>29</b> |
| 17.         | Материально-технические условия реализации Программы  | 29        |
| 18.         | Кадровые условия реализации Программы   | 33        |
| 19.         | Информационно-методические условия реализации Программы   | 33        |

## **I. Общие положения**

**1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1074, на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

Программа охватывает комплекс мероприятий по подготовке спортсменов на весь многолетний период тренировок – от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесная взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и т.д.), спортивный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе спортивной подготовки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам тренировок, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Спортивный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевою и психологическую.

Важным условием успеха тренера в работе – соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки; - увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» в процессе тренировок и совершенствовании во всех видах подготовки.

В конечном этапе спортивной подготовки спортсменов мы ставим следующие цели и задачи:

- попадание спортсменов в состав сборной области, а также попадание в состав Федерального округа.

- выполнение норматива кандидат в мастера спорта, а затем выполнение норматива мастер спорта России по борьбе дзюдо.

**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.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и дзюдо в частности;

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;

- обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;

- совершенствование техники и тактики дзюдо, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства; - совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дзюдо и выступлений дзюдоистов на соревнованиях;

- воспитание черт характера, необходимых спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;

- овладение навыками инструкторской и судейской практики.

## **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.**

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3-4  | 7  | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5  | 11   | 6                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14   | 1                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 16   | 1                       |

## **4. Объем Программы**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |                           |                                    |                                     |
|------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|                  | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |
|                  |                                    |                           |                                    |                                     |

|                              |         |            | (этап спортивной специализации) |                | мастерства |           |
|------------------------------|---------|------------|---------------------------------|----------------|------------|-----------|
|                              | До года | Свыше года | До трех лет                     | Свыше трех лет |            |           |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6   | 6-8        | 10-14                           | 16-18          | 20-24      | 24-32     |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416    | 520-728                         | 832-936        | 1040-1248  | 1248-1664 |

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

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

#### **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                       | -   | 14  | 18  | 18                                  |

|  |   |   |             |                                     |    |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|  | соревнованиям   |   |             |                                     |    |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |    |
| 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, согласно объему соревновательной деятельности;

### Объем соревновательной деятельности

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

|                  |   |   |    |    |    |    |
|------------------|---|---|----|----|----|----|
| Всего состязаний | - | - | 10 | 15 | 18 | 18 |
|------------------|---|---|----|----|----|----|

К иным 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.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

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.

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

| п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|-----|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|     |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|     |   | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)   | 54-60                              | 50-54      | 20-25  | 17-19          | 14-18   | 14-18                               |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)   | 1-5                                | 5-10       | 16-20  | 18-22          | 20-22   | 20-25                               |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | -          | 6-8  | 8-9            | 8-10  | 8-10                                |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 30-38                              | 36-40      | 36-41  | 38-43          | 41-44   | 41-46                               |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 4-6                                | 4-6        | 8-9  | 8-9            | 7-8   | 5-6                                 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | -          | 1-3  | 2-4            | 2-4   | 2-4                                 |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4  | 2-4            | 4-6   | 5-10                                |

## 7. Календарный план воспитательной

### Календарный план воспитательной работы

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

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | - 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);                          |                |
| 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;         | В течение года |
| 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><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков; | В течение года |

|    |   |   |     |
|----|---|---|-----|
|    |   | - расширение общего кругозора юных спортсменов; |     |
| 5. | <b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b> | ...   | ... |

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

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- 1 Всемирный антидопинговый кодекс;
- 2 Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- 3 Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт терапевтическому использованию»;

4 Международный стандарт ВАДА по тестированию. В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

- Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

- Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система

антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

- Разработку и проведение образовательных, информационных программ и Семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

- Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

- Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|---|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки                                 | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа),   | ...              | Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена.<br>Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)  | ...              |  |
|   | Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)                   |                  |  |
|   | Пропаганда отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа) |                  |  |

|   |  |     |   |
|---|--|-----|---|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Формирование критического отношения к допингу (беседа)                     | ... | Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. |
|   | Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа) |     |   |
|   | Гигиена спортсмена (викторина)   |     |   |
|   |  |     |   |
|   | Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа) |     |   |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач МАУДО СШОР № 8 является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Тренировки следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения

тренировки: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок). Во время проведения тренировок необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером, проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо приучать спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствование спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ могут самостоятельно составлять конспект тренировки и комплексы тренировок для различных её частей: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировки в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

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

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- 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.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

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:

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

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### 3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

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 медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий 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. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни

«отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

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 максимально может составлять до 14 ч.

Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

| №<br>п/п  | Упражнения  | Едини<br>ца 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<br>раз       | не менее |         |
|   |   |                         | 2        | 1       |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>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<br>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<br>раз       | не менее |         |
|   |   |                         | 3        | 2       |
| 2.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>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<br>попаданий | не менее |         |
|   |   |                         | 3        | 2       |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>           |   |                         |          |         |
| 3.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество<br>раз       | не менее |         |
|   |   |                         | 5        | 4       |
| 3.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз       | не менее |         |
|   |   |                         | 8        | 7       |
| 3.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                      | не менее |         |
|   |   |                         | +3       | +4      |
| <b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b> |   |                         |          |         |
| 4.1.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество<br>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   |
| <b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>           |   |                |          |      |
| 5.1.  | Челночный бег 3×10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 11,0     | 11,4 |
| 5.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 4        | 2    |
| 5.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|   |   |                | 60       | 50   |
| <b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>           |   |                |          |      |
| 6.1.  | Челночный бег 3×10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 10,6     | 11,2 |
| 6.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 6        | 4    |
| 6.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|   |   |                | 70       | 60   |
| <b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>           |   |                |          |      |
| 7.1.  | Челночный бег 3×10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 10,4     | 11,0 |
| 7.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 8        | 6    |
| 7.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|   |   |                | 80       | 70   |
| <b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b> |   |                |          |      |
| 8.1.  | Челночный бег 3×10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 10,2     | 10,8 |
| 8.2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 10       | 8    |
| 8.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|   |   |                | 95       | 85   |

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

| № п/п | Упражнения   | Единица измерения | Норматив |         |
|-------|--|-------------------|----------|---------|
|       |  |                   | юноши    | девушки |
| 1     | <p align="center">Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;</p> <p align="center">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»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p> |   |                |          |    |
| 2.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |    |
|  |   |                | 8        | 7  |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |    |
|  |   |                | 11       | 10 |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |    |
|  |   |                | +4       | +5 |
| <p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше 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»</p>  |   |                |          |    |
| 3.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |    |
|  |   |                | 14       | 13 |
| 3.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |    |
|  |   |                | 15       | 14 |
| 3.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |    |
|  |   |                | +4       | +5 |
| <p>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»</p>  |   |                |          |    |
| 4.1.   |   | количество раз | не менее |    |

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

|  |   |   |          |      |
|--|---|---|----------|------|
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)        |   | 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/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <p>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»;</p> <p>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»</p> |   |                   |                   |                     |
| 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                  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:<br/> для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг»,<br/> «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»,<br/> «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг»,<br/> «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;<br/> для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,<br/> «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,<br/> «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»,<br/> «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p> |   |   |   |
| 2.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз                                | не менее<br>14                      12    |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз                                | не менее<br>17                      15    |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее<br>+4                      +5    |
| <p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката»,<br/> «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг»,<br/> «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг»,<br/> «весовая категория 55+ кг»;<br/> для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,<br/> «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,<br/> «весовая категория 48 кг»</p>  |   |   |   |
| 3.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более<br>9,6                      10,2 |
| 3.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз                                | не менее<br>16                      14    |
| 3.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не менее<br>170                      150  |
| <p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;<br/> для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>                              |   |   |   |
| 4.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более<br>9,8                      10,4 |
| 4.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз                                | не менее<br>14                      13    |
| 4.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не менее<br>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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»</p> |   |                   |          |         |
| 1.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | -        | 19      |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 |                   | 9        | -       |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 27       | 12      |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|  |   |                   | +4       | +5      |
| <p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>   |   |                   |          |         |
| 2.1.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | -        | 15      |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 |                   | 7        | -       |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 26       | 19      |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|  |   |                   | +4       | +5      |
| <p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»</p> |   |                   |          |         |
| 3.1.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 9,0      | 9,6     |
| 3.2.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 20       | 18      |
| 3.3.   |   | см                | не менее |         |

|   |  |                |          |      |
|---|--|----------------|----------|------|
|   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              |                | 195      | 160  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:<br>для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»,<br>«весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг»,<br>«весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;<br>для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория<br>70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг» |  |                |          |      |
| 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»                 |                |          |      |

Важным условием выполнения задач, стоящих перед школой, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы школы.

В основе планирования лежат принципы: перспективности, преемственности, научности.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол»

Осуществляется согласно составленному тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МАУДО СШОР №8.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки.

#### **15. Учебно-тематический план**

##### **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>                     | $\approx$<br><b>120/180</b> |          |   |
|                           | История возникновения вида спорта и его развитие   | $\approx$ 13/20             | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                           | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | $\approx$ 13/20             | октябрь  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
|                           | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | $\approx$ 13/20             | ноябрь   | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                           | Закаливание организма  | $\approx$ 13/20             | декабрь  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                           | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | $\approx$ 13/20             | январь   | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                           | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | $\approx$ 13/20             | май      | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | $\approx$ 14/20             | июнь     | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

|   |  |           |            |  |
|---|--|-----------|------------|--|
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
|   | ...  | ...       | ...        | ...  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |            |  |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|   | История возникновения олимпийского движения  | ≈ 70/107  | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈ 70/107  | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |

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

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

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

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

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

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 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 прессы   | штук     | 1 |
| 15.  | Стенка гимнастическая (секция)                            | штук     | 3 |
| 16.  | Турник навесной на гимнастическую стенку                  | штук     | 3 |
| Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства |   |          |   |
| 17.  | Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)                       | комплект | 8 |
| 18.  | Кушетка массажная или массажный стол                      | штук     | 1 |
| 19.  | Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная            | штук     | 2 |
| 20.  | Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки             | штук     | 2 |
| 21.  | Стойка для приседаний со штангой                          | штук     | 2 |
| 22.  | Стойка силовая универсальная                              | штук     | 2 |
| 23.  | Тренажер «беговая дорожка»                                | штук     | 2 |
| 24.  | Велоэргометр  | штук     | 2 |
| 25.  | Тренажер силовой универсальный на различные группы        | штук     | 1 |
| 26.  | Тренажер эллиптический                                    | штук     | 2 |
| 27.  | Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 | штук     | 1 |

## 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 синее («дзюдога»: куртка и брюки)                             | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | -   | -                       | -                                   | -                       |
| 4.   | Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки) | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |

|     |                                 |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.  | Костюм весогоночный             | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 6.  | Костюм спортивный               | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 7.  | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 8.  | Кроссовки                       | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 9.  | Куртка зимняя утепленная        | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 10. | Пояс для дзюдо                  | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Сумка спортивная                | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 12. | Тапки спортивные                | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 13. | Тейп спортивный                 | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 14. | Футболка                        | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 |
| 15. | Шапка спортивная                | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 16. | Шорты спортивные                | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |

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

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

### **19.** Информационно-методические условия реализации Программы

1. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы-составители: С.В.Ерегина, И.Д.Свищев, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин, Р.М.Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С.Филиппов. 2000 г.

2. Пособие для СДЮСШОР «Дзюдо. Система и борьба». Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.Шулики и Я.К.Коблева. 2006 г.

3. Примерные программы для системы спортивной подготовки детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ. Дзюдо. Авторы А.О.Акопян, В.В.Кащавцев, Т.П.Клименко. 2003 г.

4. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо. Андреев В.М., Матвеева З.А., Сытник Б.И. 1974 г.

5. Классификация техники дзюдо. Андреев В.М., Туманян Г.С. 1975 г.

6. Физическая культура для всех и каждого. Бальсевич В.К. 1988 г.
7. О ловкости и ее развитии. Берштейн Н.А. 1991 г.
8. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности тренировочной работы в секциях спортивной борьбы. МОГИФК. 2002 г.
9. ДЗЮДО (основы тренировки). Вахун М. 1983 г.
10. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Горская Г.Б. 1995 г.
11. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Гужаловский А.А. 1979 г.
12. Значение психологической подготовки борцов высокого класса. Игуменов В.М. 1971 г.
13. Основы построения комбинаций в спортивной борьбе и их разновидности. Ленц А.Н. 1963 г.
14. Пути совершенствования в спортивной борьбе. Колмановский А.А. 1963 г.
15. Сенсивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. Лях В.И. 1990 г.
16. Экпериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорций тела спортсмена. Моргунов Ю.А. 1974 г.
17. Влияние установки на структуру бросков дзюдо. Ратишвилли Г.Г.1983 г.
18. Моделирование спортивной деятельности борца. Рублевский В.Е.1984 г.
19. Боевой дух дзюдо. Ямасита Ясухиро. 2003 г.
20. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. Туманян Г.С. 1986 г.

***Перечень аудиовизуальных средств по дзюдо***

1. ДЗЮДО. Методика бросков и приемов. Часть 1. Комяк В.В. Методический центр теории и практики восточных единоборств и дзюдо. 2003 г.