

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо имени Григория Веричева»  
Города Челябинска  
(МБУ ДО «СШОР по дзюдо им. Г. Веричева» г. Челябинска

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШОР  
по дзюдо им. Г. Веричева г. Челябинска  
А.В. Большаков  
30.06.2023 г.



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

Срок реализации программы:

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

Челябинск, 2023

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта «дзюдо».....	4
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».....	6
1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.....	6
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам .....	8
2.2. Планируемый объем соревновательной деятельности.....	9
2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.....	10
2.4. Медицинские требования к обучающимся .....	11
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....	12
3.1. Годовой учебно-тренировочный план .....	12
3.2. Календарный учебно-тренировочный график.....	12
3.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий .....	13
3.4. Режим учебно-тренировочного процесса .....	13
3.5. Рабочая программа тренера-преподавателя .....	14
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	15
3.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	16
3.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы .....	19
3.9. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	20
3.10. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки .....	21
3.11. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.....	28
4. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	30
4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	30
4.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы .....	30
4.3. Перечень информационного обеспечения.....	30

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее - Программа) разработана и предназначена для реализации в государственном автономном учреждении Свердловской области «Спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо» (далее -СШ).

Программа содержит современные научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса. К основным документам, регламентирующим содержание Программы относятся:

- 1) Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);
- 2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);
- 3) Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- 4) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.06.2022г. № 559;
- 5) Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- 6) Приложение №14 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 г. №999 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации»;
- 7) Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение №2245-р от 17.10.2018г.;
- 8) Правил вида спорта «дзюдо», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.02.2020г. №80.

## 1.1. Краткая характеристика вида спорта «дзюдо»

Дзюдо – дословно «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882 году.

Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед обучающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.

Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера или инструктора.

При разучивании приемов на татами может находиться не более шести пар.

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо» отражены в Таблице №1.

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
Весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
Весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д

Весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
Весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
Весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
Весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
Весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
Весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
Весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
Весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
Весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
Весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
Весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
Весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
Весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
Весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
Весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
Весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
Весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
Весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
Весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
Весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
Ката-группа	035	037	1	8	1	1	Я
Ката	035	036	1	8	1	1	Я
Командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
Командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
Абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

## **1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо»**

Ката – это форменные комплексы технических действий дзюдо, имеющие строгий порядок и правила выполнения. Качество демонстрации этих комплексов определяет уровень мастерства дзюдоистов.

Ката в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнёров (Тори) выполняет заданную последовательность приёмов на другом (Укэ).

Ката служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приёмов, а также изучению философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

На сегодняшний день, существуют 8 утвержденных форм Ката, по первым 5 из которых, проводятся чемпионаты Мира и Европы:

1. НАГЭ-НО-КАТА (Ката бросков);
2. КАТАМЭ-НО-КАТА (Ката сковывающих приёмов);
3. КОДОКАН-ГОШИН-ДЗЮЦУ (Ката самозащиты);
4. ДЗЮ-НО-КАТА (Ката мягкости);
5. КИМЭ-НО-КАТА (Ката решающих приёмов);
6. КОСИКИ-НО-КАТА (Ката старинных приемов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЪЁ-КОКУМИН-ТАЙЙКУ-НО-КАТА (Ката физической культуры).

При проведении соревнований по Ката каждому спортсмену-дзюдоисту, демонстрирующему вместе с партнером одну из форм Ката, судьи выставляют оценки за каждое действие, и по сумме оценок за все действия комплекса спортсмены занимают соответствующие места.

Помимо официально утверждённых Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

## **1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Для реализации Программы разрабатываются внутренние нормативные документы, которые рассматриваются перед началом спортивного сезона на заседании тренерско-преподавательского совета СШ и утверждаются приказом директора СШ, календарные

тренировочные планы-графики на спортивный сезон для тренеров, сводный план физкультурных и спортивных мероприятий по виду спорта дзюдо на спортивный сезон.

Программа является основным документом по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по виду спорта дзюдо в СШ. Основной целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

Планируемые результаты программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузок и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Теоретическая часть программы включает в себя нормативные аспекты по реализации Программы. Основной материал представлен в форме таблиц. В данной части программы указаны минимальные и максимальные требования по срокам реализации этапов спортивной подготовки; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объемам учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта

«дзюдо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется СШ с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (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

## 2.2. Планируемый объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании (Таблица №3).

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

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

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

Таблица №3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

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

### 2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности,

длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 4), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух 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

#### 2.4. Медицинские требования к обучающимся

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо».

СШ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### **3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается СШ ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Учебный план представлен в приложении № 1 к Программе.

#### **3.2. Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий,

восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия. При составлении учебно-тренировочного графика учтены различные принципы периодизации учебного года в СШ, а также особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Календарный учебно-тренировочный график представлен в приложении №2 к Программе.

### **3.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся СШ для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Программе.

### **3.4. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется СШ для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Режим учебно-тренировочного процесса по виду спорта дзюдо утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий, занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

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

### **3.5. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки СШ.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

### **3.6. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 4 к программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к программе).

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.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование,

планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.<sup>18</sup>

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **3.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в СШ спортивную подготовку по дополнительным образовательным

программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

### **3.9. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "дзюдо";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "дзюдо";
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

### **3.10. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической 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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
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
<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 раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	

	на полу		10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	11.0 не более	11.4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	10.6 не более	11.2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	10.4 не более	11.0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	10.2 не более	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 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»;</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>				
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»;</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>				
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»;</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>				
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

<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	10.0 не более 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	10.1 не более 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	9.8 не более 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	10.0 не более 10.6
8.2.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее

	лежа на спине (за 30 с)	раз	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 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
<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»;  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:  для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;  для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»</p>				
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	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9.6	не более 10.2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9.8	не более 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
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин – «ката», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	не более 9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9,6	не более 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»			

### **3.11. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.**

Для перевода на следующий этап спортивной подготовки в том числе и досрочно необходимо выполнение следующих условий:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить нормативы для зачисления на следующий этап спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- не иметь медицинских противопоказаний.

Результаты спортивных соревнований для перевода на следующий этап подготовки засчитываются при выполнении следующих условий:

1. Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнований вида спорта дзюдо;
2. Соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам соревнований вида спорта дзюдо;
3. Выполнение плана спортивной подготовки;
4. Прохождение предварительного соревновательного отбора;
5. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
6. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях при наличии финансирования.

Индивидуальный отбор для зачисления проводит приемная комиссия спортивной школы. Индивидуальный отбор поступающих в спортивную школу осуществляется на основе результатов нормативов для зачисления. Индивидуальный отбор поступающих на вакантные места в спортивную школу на этапы спортивной подготовки предусмотрен программами реализуемых в школе и соответствующий этапу (периоду) подготовки, предшествующему этапу (периоду) зачисления. Система оценок при проведении индивидуального отбора - бальная, в зависимости от установленного норматива.

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл. Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла. Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается 0 баллов.

В случае равенства результатов преимуществом является наличие разряда.

В целях формирования пофамильного списка-рейтинга полученные результаты индивидуального отбора используются следующим образом.

Экзаменуемый, набравший максимальную сумму баллов, записывается в список-рейтинг под номером 1 (с указанием набранной суммы баллов), и тем самым возглавляет список-рейтинг. Далее, под номером 2 записывается поступающий, набравший сумму баллов (максимальная минус один) – и идет в списке-рейтинге вторым. Далее – аналогично (за вычетом одного балла из предыдущего значения) – записываются в список-рейтинг все поступающие, прошедшие процедуру индивидуального отбора.

Контрольно-переводные нормативы проводятся ежегодно в конце года после каждого этапа прохождения обучающимися спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Контроль-переводные нормативы проводятся с целью оценки уровня прохождения Программы.

Контрольно-переводные нормативы проводятся в форме:

- сдача нормативов по физической и специальной подготовке;
- устный опрос по теоретической подготовки в свободной форме;
- контроль спортивных результатов в течении тренировочного года;
- выполнение спортивных разрядов и званий.

Явка на прохождение контрольно-переводных нормативов является обязательной. Наследующий этап (период) подготовки переходят только занимающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовки, для зачисления в группы на следующем этапе спортивной подготовки.

По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов издаётся Приказ о переводе обучающегося на следующий этап спортивной подготовки. Сдача контрольно-переводных норматив на этапе НП-2, Т-4 и ССМ является основание зачисления на учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Контрольно-переводные нормативы на этапах спортивной подготовки утверждены локальными актами СШ.

## **4. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **4.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются с учетом приложения № 7 к программе.

### **4.3. Перечень информационного обеспечения**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
2. Андреев В.М. Матвеева Э.А. Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: 1974.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.

5. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Педагогическое общество России, 1999.
6. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
7. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
9. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / СВ. Ерегина [и др.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.
10. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / И.Д. Свищев [и др.], - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.
11. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. – Л., 1988.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
13. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005. – 95 с.
14. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005.
15. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.
16. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение №2245-р от 17.10.2018г
17. Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-пресс, 2001.
18. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. – СПб.:Изд-во С.-Петербургского университета, 1993. -180 с.: ил.
19. Матвеева Э.А. Сытник В.И. Методика определения средней частоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973.
20. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.
21. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,1999.- Кн.1. Общие основы психологии.
22. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с англ.М.Новыша. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил.

23. Письменский И.А. Коблев Я.К. Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982
24. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
25. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т. Джалпарова А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1979.
26. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
27. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
28. Табаков СЕ. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий [Текст]: Монография / СЕ. Табаков, А.А. Шахов. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. - 134 с.
29. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: ФиС, 1994.
30. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.
31. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
33. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
35. Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста [Текст]: Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996. - 108 с.
36. Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений. –Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2008. -128 с.
37. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с

#### Сайты

1. Министерство спорта Российской федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

Приложение №1  
к программе  
по виду спорта «дзюдо»  
(образец)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		0	0	0	10	24	26
		1	Физическая подготовка, в т.ч.:	96-128	100-128	116-164	188-204
1.1.	Общая физическая подготовка	48-64	50-64	58-82	94-102	224-258	308-400
1.2.	Специальная физическая подготовка	48-64	50-64	58-82	94-102	75-86	45-57
2	Техническая подготовка, тактическая подготовка	90-114	146-174	252-352	397-436	384-454	444-598
3	Психологическая подготовка	1-3	3-6	7-8	8-10	15-16	16-24
4	Теоретическая подготовка	4-5	5-6	8-10	11-12	15-17	18-23

5	Аттестация	4-6	4-6	16-20	24-30	24-30	30-40
6	Соревновательная деятельность	1-3	6-12	18-30	44-56	62-94	94-144
7	Инструкторская практика	2-3	2-4	4-8	10-12	20-25	25-32
8	Судейская практика	1-2	2-4	3-6	6-10	11-14	14-18
9	Восстановительные мероприятия	6-8	6-24	32-40	42-50	82-100	100-124
10	Медицинское обследование	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12
11	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	83-93	104-124	124-166
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>

Приложение №2  
к программе  
по виду спорта «дзюдо»  
(образец)

**Календарный учебно-тренировочный график**

<b>Содержание занятий</b>	<b>Часы</b>	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Теория	<i>39:00:00</i>												
1.1 Физическая культура и спорт	4:00	4:00											
1.2 История развития самбо	4:00		4:00										
1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма	4:00			4:00									
1.4 Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания.	4:00				4:00								
1.5 Основы техники безопасности на занятиях	4:00					4:00							
1.6 Техника и терминология борьбы самбо	4:00						4:00						
1.7 Формирование здорового образа жизни	4:00							4:00					
1.8 Правила организации и проведения соревнований	4:00								4:00				
1.9 Врачебный контроль и самоконтроль	4:00									4:00			
1.10 Основы методики спортивно-тренировочного процесса	3:00										3:00		
2. Практика	<i>897:00:00</i>												
2.1 Общая физическая подготовка	167:00:00	8:00:00	9:00:00	15:00:00	15:00:00	9:00:00	15:00:00	15:00:00	18:00:00	15:00:00	15:00:00	15:00:00	18:00:00
2.2 Специальная физическая подготовка	230:00:00	16:00:00	19:00:00	20:00:00	20:00:00	19:00:00	20:00:00	20:00:00	18:00:00	20:00:00	20:00:00	20:00:00	18:00:00
2.3 Техничко-тактическая подготовка	339:00:00	21:00:00	27:00:00	30:00:00	30:00:00	27:00:00	27:00:00	30:00:00	30:00:00	30:00:00	30:00:00	27:00:00	30:00:00
2.4 Психологическая подготовка	92:00:00	6:00:00	7:00:00	8:00:00	8:00:00	7:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00
3. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	69:00:00	6:00:00	7:00:00	5:00:00	5:00:00	7:00:00	5:00:00	5:00:00	7:00:00	5:00:00	5:00:00	5:00:00	7:00:00
	<i>936:00:00</i>	61:00:00	73:00:00	82:00:00	82:00:00	73:00:00	79:00:00	82:00:00	85:00:00	82:00:00	81:00:00	75:00:00	81:00:00

Приложение №3  
к программе  
по виду спорта «дзюдо»

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	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	-	14	14	14

	Федерации				
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Воспитательные мероприятия	-	-	До 14 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Приложение №4  
к программе  
по виду спорта «дзюдо»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умения и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение №5  
к программе  
по виду спорта «дзюдо»

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
--	-----------	--	---	----------------

Приложение №6  
к программе  
по видам спорта «дзюдо»

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и  
оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная СШ и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключение	Выдается заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Протокол Комиссии	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Приложение №7  
к программе  
по виду спорта «дзюдо»

**Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка, необходимые для реализации программы**

Таблица 1

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единицы измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	Штук	20
2.	Брусья	Штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг.)	Штук	2
4.	Гантели переменной массы	Комплект	4
5.	Канат для кроссфита	Штук	2
6.	Канат для лазания	Штук	3
7.	Лестница координационная	Штук	4
8.	Измерительное устройство для контроля формы дзюдо	Штук	1
9.	Листы татами для дзюдо	Штук	60
10.	Манекены тренировочные (разных весов)	Штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	Штук	8
12.	Полусфера балансирующая	Штук	8
13.	Тренажер для гиперэкстензии	Штук	2
14.	Скамья для пресса	Штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	Штук	3
16.	Турник (перекладина для подтягивания)	Штук	3
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 приседания со штангой	Штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	Штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	Штук	2
24.	Тренажер - велоэргометр	Штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	Штук	1
26.	Тренажер эллиптический	Штук	5
27.	Штанга олимпийская тяжелоатлетическая с комплектом дисков (250 кг)	Комплект	1

Таблица 2

## Спортивная экипировка на одного обучающегося

№ п/п	Наименование	Единица измерен ия	Этапы спортивной подготовки									
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап				Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				До двух лет		Свыше двух лет						
				Колличес тво	Срок эксплуат ации (лет)	Колличес тво	Срок эксплуат	Колличес тво	Срок эксплуат ации	Колличес тво	Срок эксплуат ации (лет)	Колличес тво
1	Кимоно для дзюдо белое	комплект	-	-	1	2			-	-	-	-
2	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований	комплект	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кимоно для дзюдо синее	комплект	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
4	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований	комплект	-	-	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Костюм весогоночный	штук	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Костюм спортивный	штук	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки	пар	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
9	Куртка зимняя утепленная	штук	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
10	Пояс для дзюдо	штук	-	-	1	2	1	2	1	1	1	1
11	Сумка спортивная	штук	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
12	Тапки спортивные	пар	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
13	Тейп спортивный	штук	-	-	-	-	-	-	3	1	4	1
14	Футболка	штук	-	-	-	-	-	-	3	1	3	1
15	Шапка спортивная	штук	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
16	Шорты спортивные	штук	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1