

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОВЮРСКОГО КОЖУУНА»

Принята на заседании
педагогического совета
ГБУ ДО РТ «СПШ Овюрского кожууна»
Протокол № 1
от « 09 » сентября 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РТ
«СПШ Овюрского кожууна»


« 09 » сентября 20 23 г.

Достай В.М.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
на этапах НП, Т, ССМ, ВСМ

(разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями
по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Дзюдо», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 года № 559)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 29 июня 2022 г. № 559 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях много-летнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
3. Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- изучение истории и терминологии вида спорта;
- изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- изучение правил гигиены, питания.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата,
- развитие личностных качеств – дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

4. Планируемым результатом является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям данным видом спорта;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья

4.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

4.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

5. Характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

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 дзю- дзюцу 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 занимающимися 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 занимающихся 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» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо»

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	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я

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 скрывающих 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 приёмов);
7. ИЦУЦУ-НО-КАТА (Ката пяти форм);
8. СЭЙРЁКУ-ДЗЭНЬЁ-КОКУМИН-ТАЙИКУ-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 утвержденных Кодоканом, существует также ряд дополнительных Ката, не включённых в аттестационную программу.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. Структура тренировочного процесса.

В тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктуру – структуру отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);
2. Мезоструктуру – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).

3. Макроструктуру – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки. Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. Эффект управления состоянием спортсмена существенно зависит не только от используемых средств, но и от очередности выполнения заданий. Например, неправильная последовательность подводящих упражнений вызывает дополнительные трудности в технической подготовке. Подобная закономерность проявляется во всех разделах подготовки спортсмена любого возраста и квалификации, требуя строгой очередности всех составных частей тренировки, независимо от их продолжительности. Такая особенность управления состоянием спортсмена лежит в основе одного из важнейших положений теории подготовки спортсмена – выделения в спортивной тренировке определенной структуры.

Структура тренировки представляет собой относительно устойчивый порядок объединения ее компонентов (соотношение общей и специальной физической подготовки, физической и технической, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности. Исходным элементом структуры спортивной тренировки является не упражнение, а тренировочное задание, т.к. эффект тренировки зависит не только от описания выполняемого упражнения, но и от других факторов: от состояния спортсмена перед выполнением упражнения, характера отдыха, высоты над уровнем моря, направления и силы ветра.

Тренировочным заданием называется физическое упражнение со всеми необходимыми условиями для его выполнения, позволяющими решать определенную тренировочную задачу. Тренировочное занятие формируется из нескольких тренировочных заданий.

В тренировочном занятии выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Объективная проблема выделения частей в тренировочном занятии – динамика работоспособности спортсмена в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Подготовительная часть (разминка) служит для повышения работоспособности спортсмена до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит спортсмену подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

Основная часть занятия включает в себя задания, направленные на решение наиболее важных задач. Ее содержание может быть различным.

Заключительная часть занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания. Тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных педагогических задач. В зависимости от их количества занятия могут иметь избирательную и комплексную направленность. Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние спортсмена в каком-либо одном направлении (например, включая в себя задания на воспитание только выносливости или силы). Занятия комплексной направленности решают не одну, а несколько задач, из-за чего воздействие на состояние спортсмена становится более разносторонним и уменьшается монотонность занятия.

Микроцикл. Микроцикл состоит из нескольких тренировочных занятий. В спортивной тренировке выделяют различные виды микроциклов. Собственно тренировочные микроциклы по величине нагрузки бывают обычными или ударными. Основные цели обычных микроциклов: стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-

тактической, физической, волевой и т.д. подготовки. Ударные микроциклы вследствие неприя-
тельно большой нагрузки и сопутствующего ей недовосстановления значительно усиливают от-
ветную реакцию организма. Широко применяются в конце подготовительного и в соревнователь-
ном периодах. Подводящие микроциклы моделируют режим, программу и условия предстоящих
соревнований (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с календарными играми, интер-
валов между играми и т.д.) В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и пси-
хической настройки. Соревновательные микроциклы прежде всего включают в себя участие в
ответственных соревнованиях. Кроме того, в них используются дополнительные тренировочные
занятия, средства восстановления, изучение соревновательной деятельности соперников. Восста-
новительные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировоч-
ными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными). Их основная роль сводится
к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в ор-
ганизме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов,
широкое применение в них средств активного отдыха. В выполнении тренировочных микроцик-
лов не должно быть механического выполнения запланированного. Необходимы постоянные по-
правки, вносимые в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и др. Оптималь-
ное количество тренировочных занятий можно считать 4-5 раза в неделю. Другими словами, по-
строение тренировки в микроцикле связано с необходимостью управлять процессами утомления
и восстановления.

Мезоцикл. Мезоцикл – это тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель (обычно
месяц), позволяющий обеспечить достижение тренировочного эффекта, который может выра-
жаться в заметном увеличении силы, выносливости и других компонентов соревновательного
потенциала. Мезоцикл – это адаптация организма спортсмена к нагрузкам. Этот процесс проте-
кает неравномерно: вначале быстро, а затем медленнее. Поэтому для поддержания темпов при-
роста тренируемых способностей необходимо периодически, каждые 3-4 недели, существенно
обновлять содержание тренировки и изменять характер нагрузки. Различают следующие типы
мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, со-
ревновательный, восстановительно-поддерживающий. Втягивающие мезоциклы отличаются не-
высокой интенсивностью нагрузки. Применяются в начале сезона, после болезни и травм, а также
после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе. Базо-
вые мезоциклы служат решению задач повышения физической, технической, тактической под-
готовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности
средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием
занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного пе-
риода. Контрольно-подготовительные мезоциклы характеризуются широким применением со-
ревновательных и специально подготовительных упражнений, включают в себя участие во вто-
ростепенных соревнованиях с целью уточнить правильность формирования соревновательного
потенциала. Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления
спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки
спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Важное место отводится моде-
лированию режима предстоящего соревнования. Эти мезоциклы характерны для этапа непосред-
ственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в
новые контрастные климатогеографические условия. Соревновательные мезоциклы – структура
определяется особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленно-
сти акробата. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений. Восстанови-
тельно-поддерживающие и восстановительно-подготовительные мезоциклы решают задачи ча-
стичной разгрузки спортсмена. Объем соревновательных и специально подготовительных
упражнений значительно снижается.

Макроцикл. Макроцикл - годовой цикл. Периоды макроцикла и их этапы служат целям управ-
ления формированием определенной фазы спортивной формы. Для спортивной формы харак-

терна фазовость развития: фаза приобретения спортивной формы, фаза стабилизации и фаза временной утраты спортивной формы. В макроциклах этим фазам соответствуют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 крупных этапа:

1. общеподготовительный этап.
2. специально- подготовительный этап.

Общеподготовительный этап решает задачи повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличения объема двигательных навыков и умений. Общеподготовительный этап в спортивной школе длится от 3 до 6 недель. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на данном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Основными средствами являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально- подготовительный этап длится около месяца. На этом этапе стабилизируется объем нагрузки, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. Эти задачи решаются с помощью соревновательных упражнений. Сложную проблему иногда создает растянутость календаря соревнований и необходимость в течение нескольких месяцев поддерживать соревновательный потенциал на высоком уровне.

Переходный период. Переходный период длится от 4 до 6 недель. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важнейшая задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в спортивной акробатике присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. При этом, общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Структура годичного плана подготовки по тренировочным этапам, периодам подготовки и в формализованном виде находит свое отражение в годовом плане-графике распределения учебных часов.

2. Продолжительность этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

этапы спортивной подготовки	сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1
Для спортивных дисциплин «ката»			
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

3. Объем тренировочного процесса.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
количество часов в неделю	3	4,5	6	8	10	12	12	14	16
общее количество часов в год	156	234	312	416	520	624	624	728	832
количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	6	6	7	8
общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	312	312	364	416

4. Режим тренировочной работы и периоды отдыха.

Тренировочный процесс спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;

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

Понятие о тренировочной нагрузке. Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Смысл тренировочной нагрузки понят давно: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности (суперкомпенсацией).

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок. Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, могут быть подразделены: *по своему характеру:* на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

по величине: на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);

по направленности: на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;

по координационной сложности: на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

по психической напряженности: на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.). Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить

лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физико-механическом, но и в физиологическом смысле). Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности — средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

- 1) обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно использовать их;
- 2) служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдыха в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последствие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Известно, что достаточно короткий интервал отдыха, или «жесткий» интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки. Отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или «ординарный» интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения ее параметров. Отдых, создающий условия для «сверхвосстановления» работоспособности, или «максимизирующий» интервал, предоставляет возможность для увеличения очередной нагрузки, однако степень сумма

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	этапы и годы подготовки					
		этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		один год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	54-60	49-53	36-40	23-27	17-21	15-19
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-22	16-20	25-29	38-42	47-51	50-54
3	Техническая, тактическая подготовка (%)	20-26	24-28	28-32	28-32	2-27	22-26
4	Теоретическая и психологическая подготовка (%)	2-6	3-7	3-7	3-7	5-9	5-9

6. Объем соревновательной деятельности

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	этапы и годы подготовки					
		этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1	Контрольные	1	4	4	2	3	3
2	Отборочные	-	-	2	2	2	2
3	Основные	-	-	1	1	1	1
4	всего состязаний	-	-	10	15	18	18

7. 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)				Число участников тренировочного мероприятия
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

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 спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2 1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	14	18	18	не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2 2	Восстановительные мероприятия	-	до 14 дней			в соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2 3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раза в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2 4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2 5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку	-	до 60 дней			в соответствии с правилами приема

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта

9. План судейской и инструкторской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, начиная с 3-го тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи акробатам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил записи и заполнения соревновательных протоколов;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;

- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования.

№	Задачи	виды практических заданий	сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной акробатики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	
---	---	--	--

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте, требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансированно по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);	в течение всего периода спортивной подготовки

	- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	в течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	в течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	по назначению врача

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, восстановительных реакций.

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

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.

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.

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 допингконтроля, 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».

План антидопинговых мероприятий План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Министерстве спорта ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Этап спортивной подготовки	содержание мероприятия и его форма	сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Общие знания об антидопинговых правилах. Понятие «допинг».	в течение всего периода	- прохождение онлайн-обучения на сайте Ру-сада. - проведение викторины «Играй честно» - ознакомление общими знаниями, понятием «Допинг» - лекции по темам
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговые правила. Соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений	в течение всего периода	- прохождение онлайн-обучения на сайте Ру-сада. - лекции про ответственность за нарушение антидопинговых правил, о запрещенном списке, терапевтическом использовании запрещенных субстанций и методов в спорте, виды нарушений антидопинговых правил
Этап совершенствования спортивного мастерства	Углубленное изучение антидопинговых правил.	в течение всего периода	- прохождение онлайн-обучения на сайте Ру-сада. - тренер обязан осуществлять контроль за своими спортсменами, кроме устных бесед, особенно внимательно следить за медицинскими тестами и анализами спортсмена, обращать внимание на скачкообразное изменение физической силы, выносливости, мышечной массы. Возникающие сомнения должны быть поводом для бесед с врачами, осуществляющими контроль, для сдачи более углубленных анализов.
Этап высшего спортивного мастерства	Закрепление знаний и умений об антидопинговых правилах. Ответственность за нарушение антидопинговых правил	в течение всего периода	- прохождение онлайн-обучения на сайте Ру-сада. - Спортсмены должны осознавать, что несут личную ответственность в случае применения запрещенных методов или препаратов. Дисквалификация, крупные денежные

		штрафы могут разрушить все то, что спортсмен наработал. Спортсмены, тренеры, медицинский персонал школы должны максимально серьезно относиться к здоровью спортсменов, к их восстановительным программам, к режиму сна, питания, тренировок. Это все значительно снизит вероятность употребления каких-либо стимулирующих средств
--	--	---

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстроты	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	3

Условные обозначения:

- 1 – незначительное влияние
- 2 – среднее влияние
- 3 – значительное влияние

Быстрота.

В ходе тренировок быстрота проявляется в форме быстроты реакции скорости движения. Различают простую и сложную реакции.

Простая реакция – это ответ известным движениям на известный сигнал.

Сложная реакция может быть на движущийся объект или реакцией выбора, когда действия занимающегося зависят от поведения его противника.

Улучшение быстроты простой реакции можно достичь путем многократного реагирования на разнообразные сигналы (свисток, хлопок, голос и т.д.).

Реакция выбора улучшается путем занимающихся в играх, где создаются наиболее благоприятные условия для постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от поведения партнера.

В связи с этим в методике воспитания быстроты различают 2 направления:

- целостное совершенствование быстроты,
- аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит.

Целостное совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию повторного выполнения упражнений на скорость (бег и т.д.). Длительность упражнения определяется возможностью поддерживать максимальную скорость не более 20 с. Как только наметилось падение скорости, выполнение упражнений следует прекратить. На фоне утомления быстрота не воспитывается. Объем беговой нагрузки не должен в тренировке превышать 200- 270 м.

Наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 8-11 лет

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

В процессе тренировочных занятий по силовой подготовке занимающихся тренер должен решить следующие задачи:

- гармонически развить все мышечные группы.
- научить занимающихся осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие).
- развить способность занимающихся рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенные весом собственного тела или внешним сопротивлением. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири т.д.), противодействие партнера (упражнения в парах) противодействие других предметов и внешней среды.

Для повышения силовых возможностей, занимающимся должны быть предъявлены высокие требования. В ходе выполнения силовых упражнения следует создавать максимальные силовые напряжения, которые можно достичь путем работы с предельным весом, длительной работой («до отказа») с небольшим весом или использованием изометрических напряжений.

Для определения величины отягощения используют вес, который ребенок может поднять известное количество раз. Этот вес называют повторным максимумом (ПМ).

Например: 2ПМ означает тот тренировочный вес, с которым юный спортсмен может выполнить упражнение не более 2-х раз.

В зависимости от избранного способа создания максимальных напряжений различают 3 метода силовой подготовки:

Метод максимальной усилий заключается в том, что ребенок, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное мышечное усилие. Это можно делать, поднимая предельный вес отягощений, подтягиваясь, приседая, наклоняясь или отжимаясь с дополнительным отягощением. Величина сопротивления при этом методе равна 1-4 ПМ, темп движения оптимальный, скорость умеренная, 3-4 серии, длительность отдыха между сериями 3-5 мин.

Этот метод используется в занятиях с хорошо подготовленными детьми для воспитания максимальной силы, скоростной силы.

Метод повторных усилий (стандартного интервального упражнения) имеет 3 зоны величины отягощения. В каждой из них упражнения выполняются многократно до полного утомления или «до отказа».

Первая зона: в занятиях используются величины сопротивления от 4 до 7 ПМ и выполняется 4-6 серий в удобном для ребенка режиме, содействует развитию абсолютной силы.

Вторая зона: величины сопротивления равны 8-12 ПМ, выполняется 8-10 серий в удобном режиме работы и отдыха и используется для развития силы и силовой выносливости. Если упражнения с такими отягощениями выполнять с предельной скоростью, то будут развиваться скоростно-силовые возможности.

Третья зона: величины сопротивления равны 15-50 ПМ, выполняется более 15 серий, способствует развитию силовой выносливости. Метод содействует улучшению обмена веществ, росту мышечной массы. При его использовании можно избирательно влиять на развитие мышечных групп, избегать напряжения и травм. Данный метод дает хороший оздоровительный эффект.

Метод изометрических напряжений дает хороший прирост силы (там, где требуется сила большой величины). Длительность изометрических напряжений должна составлять 5-6 в течении 10-15 мин занятий. Степень усилия 60% и выше, но последние 3 с следует проявлять максимальное усилие. Наибольшие темпы прироста мышечной силы проявляются в 13-15 лет. Метод изометрических напряжений рассчитан на развитие максимальных силовых возможностей. Этим он отличается от метода статической тренировки.

Метод статических упражнений издавна используется спортсменами в специальной силовой подготовке, поскольку статические силовые элементы являются составной частью квалификационных, да и произвольных программ.

Статические усилия весьма эффективны для развития статической выносливости и статической силы.

Для развития статической силы упражнения используются в начале тренировки. Вес отягощений не должен превышать 80 % от веса тела. Количество подходов 5-6 с 2-3 повторениями. Паузы отдыха между подходами до 3 мин повторениями 5-10 с.

После такой тренировки рекомендуется давать упражнения на растягивание. Особенно эффективны упражнения с резиновым амортизатором.

Дыхание во время статической тренировки должно быть свободным, следует избегать общего напряжения.

Для развития статической выносливости рекомендуется следующий режим работы. Нагрузка или отягощение 80-85 % от максимального возможных. Продолжительность выполнения до 20 с, количество подходов не более 3-х, отдых между ними 3-4 мин.

Выносливость — это способность длительное время выполнять работу заданной интенсивности. Различают общую и специальную выносливость.

Общую выносливость развивают в процессе применения средств, вовлекающих в работу многие группы мышц и все системы, обеспечивающие их деятельность. К таким средствам относятся:

- бег на длинные дистанции
- кросс
- бег на лыжах и коньках
- езда на велосипеде
- игра с мячом
- продолжительные прыжки со скакалкой.

Для общей выносливости целесообразна работа средней или малой интенсивности, но большой продолжительности.

Работа разной интенсивности осуществляется разными «внутренними» механизмами.

В тренировке на выносливость основной фактор, определяющий момент повторной работы — восстановление дыхательных процессов. Это происходит лишь через 3-4 мин.

Под специальной выносливостью понимается способность спортсмена выполнять длительное время работу определенного характера (силовую, скоростную и т.д.).

Для спортсменов очень важна специальная выносливость или будем называть ее локальной.

Локальная выносливость в большей мере проявляет свою специфичность, отражая практически все силовые качеств. Она может быть собственно силовой, скоростно-силовой, статической и т.д. Поэтому применяемые упражнения должны соответствовать специфике развиваемого качества.

В связи с тем, что в локальных упражнениях нагрузка действует более концентрированно, утомление наступает быстрее. Поэтому при развитии любого вида локальной выносливости количество подходов не превышает 3-4.

2. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач подготовки на том или ином этапе спортивной подготовки и от условий, в которых проводятся тренировки. Так, на начальном этапе спортивной подготовки, когда эффективность волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данного этапа подготовки.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике вида спорта. Основным ее средством являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе.

– условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки акробатов (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются для группы спортсменов. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к

различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Научно-методическое обеспечение включает в себя:

1. Системный сбор информации о спортсмене;
2. Аналитическая обработка полученной информации о спортсмене;
3. Выработка новых стратегических и тактических решений по тренировочному процессу, восстановлению, спортивному отбору и ориентации.

Информацию собирают в процессе комплексного контроля специалисты разного профиля (тренеры, врачи, физиологи, биомеханики, биохимики и другие). Обоснованность содержания программ и планов тренировочной работы в значительной степени зависит от полноты и достоверности данных, использованных при их подготовке.

Система научно-методического обеспечения включает в себя педагогический, биомеханический, медико-биологический и психологический контроль. Это обеспечивает возможность для анализа основных компонентов тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состояние здоровья, уровня функциональной, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также эффективности восстановительных мероприятий.

Под педагогическим контролем понимают совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико- тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов. Задачи педагогического контроля – это учет и оценка тренировочных и соревновательных нагрузок, определение разных сторон подготовленности спортсмена, выявление его способности достичь запланированный спортивный результат, стиль поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер должен уметь обобщать в единую (интегральную) оценку данные обследований, представляемые другими системами контроля. Персональному тренеру спортсмена могут помогать педагог-исследователь, физиолог которые 48 способны трансформировать полученные сведения о спортсмене применительно к задачам реализации тренировочного процесса на конкретном этапе подготовки.

Система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки). На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием тренировочных занятий различной направленности, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

Система биомеханического контроля включает в себя совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий по оценке техники выполнения спортивных упражнений и формирования биомеханического аппарата двигательной деятельности спортсмена.

Система психологического контроля включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, его общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в

экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Эффективная система комплексного контроля, кроме всего вышеперечисленного включающая и медицинский контроль, дает возможность тренеру спортивной школы объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием спортсмена и динамикой тренированности, своевременно вносить коррективы в тренировочный и восстановительный процессы, проводить политику научно обоснованного отбора и ориентации. Несмотря на бурное развитие информационных технологий, на данный момент, остро стоит вопрос по переработке собранной информации в рекомендации на основании научно-доказанных методик.

Программы по научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва включают в себя следующие разделы:

- мониторинг функционального состояния спортсмена, включающий показатели различных сторон подготовленности спортсмена, производительность работы морфофункциональных систем и общую физическую работоспособность, адекватность физических нагрузок состоянию здоровья, психологическую устойчивость, эффективность сопровождающих программ питания и восстановления;
- профилактику травматизма и заболеваний;
- учет половозрастных особенностей юных спортсменов;
- обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений и предупреждение случаев травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке;
- контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся;
- регистрацию и анализ показателей физической и функциональной подготовленности занимающегося;
- анализ данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося;
- корректировку тренировочных планов по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося.

Основные положения многолетней спортивной подготовки предусматривают преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, juniоров и взрослых спортсменов, поступательный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки включает систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок и восстановления. Для решения этих задач, организация, осуществляющая спортивную подготовку, принимает на работу врача по спортивной медицине в штат учреждения, предварительно получив лицензию, и (или) заключает договор с медицинской организацией, имеющей лицензию, и приглашает врача для обследований в процессе тренировочных занятий и соревнований спортивного резерва.

На этапе начальной подготовки (НП) решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- овладение основами техники выполнения различных физических упражнений и в избранном виде спорта;
- разносторонняя физическая подготовка;
- расширение функциональных возможностей организма; – участие в массовых командных соревнованиях;
- гармоничное развитие личности;
- формирование мотивации к занятиям.

Ведущие критерии подготовленности:

- состояние здоровья;
- уровень освоения базовых элементов техники и целостных движений в избранном виде спорта;
- выраженная динамика прироста индивидуальных показателей общей физической подготовленности.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится, в том числе, на основании заключения о состоянии здоровья амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Научно-методическое обеспечение на данном этапе проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта.

Научно-методическое сопровождение на данном этапе включает:

- оценку соответствия детей требованиям вида спорта;
- оценку спортивного потенциала юных спортсменов, как основа отбора, выявление основных недостатков и определение перспективы совершенствования спортивного мастерства;
- измерение и оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся;
- физиологическое обоснование и организация общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся;
- подготовку занимающихся по основам антидопинговых правил;
- ознакомление занимающихся с основами гигиены и самоконтроля, двигательными умениями и базовыми знаниями научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.

На данном этапе спортивной подготовки текущее обследование (ТО) проводится в расширенном виде:

- производится оценка показателей, характеризующих общее функциональное состояние организма и отдельные стороны подготовленности спортсмена;
- выявляется срочный и кумулятивный тренировочный эффект;
- оценивается техническая и технико-тактическая подготовленность;
- изучается психологическое состояние с целью своевременного выявления чрезмерности тренировочных воздействий и выработки рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса;
- оценивается характер восстановительных процессов, особенности взаимодействия разных нагрузок в течение одного дня или микроцикла.

Программа углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на этапе начальной подготовки определяется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144-н "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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (далее – Приказ № 1144-н)

На тренировочном этапе (Т(СС)) следует добиваться соразмерности развития и реализации основных физических качеств юных спортсменов.

В начале и конце тренировочного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки.

Необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки. Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;

- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Программа углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на тренировочном этапе, определяется в соответствии с Приказом № 1144н.

Психологическое сопровождение тренировочного процесса – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного психологического развития спортсмена. Объектом сопровождения выступает тренировочный процесс, предметом деятельности является ситуация развития ребенка как система отношений ребенка: с миром, с окружающими (взрослыми и сверстниками), с самим собой.

Цель психологического сопровождения – создать в рамках объективно данной ребенку социально среды условия для его максимального в данной ситуации личностного развития и тренировки.

Сопровождение рассматривается как целостная деятельность психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных взаимосвязанных компонента:

- систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребёнка и динамики его развития в процессе тренировок. Используются методы педагогической и психологической диагностики;
- создание социально-психологических условий для развития личности занимающихся и их успешной подготовки. На основе данных психодиагностики разрабатываются индивидуальные и групповые программы психологического развития ребёнка, определяются условия его успешной подготовки";
- создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии и тренировках.

Для оказания психолого-педагогической помощи таким детям должна быть продумана система конкретных мероприятий, которые позволяют им преодолеть или скомпенсировать возникшие проблемы. Направления работ по психологическому сопровождению:

Психодиагностика. Цель: информационное обеспечение процесса сопровождения. Психодиагностические данные необходимы:

- для составления социально-психологического портрета занимающегося;
- для определения путей и форм оказания помощи детям, испытывающим трудности в тренировках, общении и психологическом самочувствии;
- для выбора средств и форм психологического сопровождения занимающимися в соответствии с присущими им особенностями тренировочного процесса.

Психокоррекционная и развивающая работа. Развивающая деятельность психолога ориентирована на создание социально-психологических условий для целостного психологического развития, а психокоррекционная – на решение в процессе такого развития конкретных проблем освоения, поведения или психического самочувствия. Выбор конкретной формы определяется результатами диагностики.

Психологическое просвещение всех участников тренировочного процесса: спортсменов, тренеров, родителей. Психологическое просвещение спортсменов направлено на создание условий для активного присвоения и использования спортсменами социально-психологических знаний в тренировочном процессе, общения и личностного развития. Психологическое просвещение педагогов направлено на создание таких условий, в рамках которых педагоги могли бы получить профессионально и личностно значимое для них знание.

Психологическое консультирование Психологическое консультирование – это форма организации сотрудничества тренеров и психологов в решении различных проблем и профессиональных задач самого тренера. Общая цель просвещения и консультирования родителей – создание социально-психологических условий для привлечения семьи к сопровождению ребенка в тренировочном процессе.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта и его спортивных дисциплин, определяются Учреждением самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации) дополнительно к выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки необходимо выполнить нормативы по техническому мастерству – обязательную техническую программу.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта.

2. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			2	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			4	3
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	количество попаданий	не менее	
			2	1
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			3	2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			6	5
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	количество попаданий	не менее	
			3	2
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
10	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			5	4
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			8	7
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			7	6
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			10	9
15		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
16	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,4
17	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			4	2
18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
19	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
20	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			6	4
21	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
22	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
23	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
24	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			8	6
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
26	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
27	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			10,2	10,8
28	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			10	8
29	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85
30	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Дзюдо»

№	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			10	9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	

			12	11
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
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»,				
4	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			8	7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			11	10
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
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»,				
7	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			14	13
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	14
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
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»,				
10	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			11	10
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	14
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»,				
13	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			10,0	10,6
14	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			12	10
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100

16	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,				
17	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			10,1	10,7
18	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			11	10
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
20	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,				
21	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			9,8	10,4
22	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			14	12
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
24	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»,				
21	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			10,0	10,6
22	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			12	11
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
24	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо»

№	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
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 – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»

1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			18	15
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			20	16
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»,

для девушек (женщин) – «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	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			14	12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			17	15
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»,

для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»,

7	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			9,6	10,2
8	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			16	14
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
10	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»,

для девушек (женщин) – «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»,

11	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			9,8	10,4
12	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			14	13
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
14	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо»

№	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения	
			мужчины	женщины
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», 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	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
	-		19	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			27	12
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», 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	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
	-		15	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			26	19
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
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»,				
7	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			9,0	9,6
8	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			20	18
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
10	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг», 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»,				

17	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			9,6	10,1
18	Поднимание туловища из положения лежи на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			18	16
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
20	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

6. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта.

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
 повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
 освоение основ техники и тактики по виду спорта;
 общие знания об антидопинговых правилах;
 укрепление здоровья;
 отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям данным видом спорта;
 повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
 соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
 овладение навыками самоконтроля;
 приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
 достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
 овладение основами теоретических знаний о виде спорта;
 знание антидопинговых правил;
 укрепление здоровья

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 повышение функциональных возможностей организма;
 формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
 выполнение плана индивидуальной подготовки;
 стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
 приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта;

знание антидопинговых правил;
сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
повышение функциональных возможностей организма;
закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
выполнение плана индивидуальной подготовки;
достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
сохранение здоровья.

7. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы со спортсменами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся на этап спортивной подготовки и текущий учет – на протяжении всего периода подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годового цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки акробатов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности занимающихся, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу спортсменов более высокой квалификации.

На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный индивидуальный результат);
- выполнения контрольных нормативов по различным видам подготовки.

Состав нормативов, а также количественное выражение конкретных видов тестирования изменяется в зависимости от тренировочного этапа и характеризует уровень физической и спортивно-технической подготовки спортсменов всех этапов подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие: на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «первый спортивный разряд» и (или) включение в состав кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта в возрастных группах 14 лет и старше, на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России» и (или) включение в состав кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта и (или) с 1 по 3 место, занятое на чемпионатах (первенствах) федеральных округов, городов федерального значения Москвы или Санкт-Петербурга в возрастных группах 16 лет и старше.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного спортивного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 30.10.2020 г. № 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, рег.№ 61238),
- 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,
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 1. Обеспечение спортивный инвентарем и оборудованием.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица 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 (до 20 кг)	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 «СОКУТЭЙКИ»	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 балансировочная	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 складная с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка складная универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Тренажер – велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер – велоэргометр ручной	штук	1
26.	Тренажер складной универсальный на различные группы мышц	штук	1
27.	Тренажер эллиптический	штук	2
28.	Штанга тренировочная разборная с комплектом дисков (250 кг)	комплект	1

Таблица № 1. Обеспечение спортивной экипировкой

№	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 (дзюдо: куртка и бронежилет)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2	Кимоно для дзюдо-белое для спортивных соревнований (дзюдо: куртка и бронежилет)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кимоно для дзюдо-синее (дзюдо: куртка и бронежилет)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4	Кимоно для дзюдо-синее для спортивных соревнований (дзюдо: куртка и бронежилет)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Костюм велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
9	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
10	Пояс дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
12	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	3	1	4	1
14	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	3	1	3	1
15	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
16	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

2. Кадровые условия реализации Программы

К педагогической деятельности допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, отвечающие требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей педагогических работников. Особыми условиями допуска на работу является отсутствие запрета на педагогическую деятельность в соответствии законодательством Российской Федерации, прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и промежуточных медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Минтруда России 24.12.2020 г. № 952н, зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г. рег.№ 62203), профессиональным стандартом «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России 28.03.2019 г. № 191н, зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г. рег.№

54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 г. № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014 г. № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России 25.08.2011 г. № 916н, зарегистрирован Минюстом России 25.01.2014 г. рег. № 22054).

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационно-методические условия реализации Программы

- ✓ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (приказ Минспорта России от 29.06.2022 г. № 559)
- ✓ Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014 г.)
- ✓ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ
- ✓ Приказ Минспорта России «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» от 02.10.2012 г. № 267
- ✓ Всероссийский реестр видов спорта
- ✓ Единая всероссийская спортивная классификация
- ✓ СанПиН 1567-76 от 08.06.2004 г. Физкультура и спорта. Требования.
- ✓ СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
- ✓ Психопедагогика спорта. – Горбунов Г.Д., М.; Физкультура и спорта, 1986.
- ✓ Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / С.В. Ерегина [идр.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 368 с.
- ✓ 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.
- ✓ Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005. – 95 с.
- ✓ Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.
- ✓ Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1993. -180 с.: ил.
- ✓ Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика /Пер. с англ. М.Новыша. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. -192 с.: ил.
- ✓ 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.
- ✓ Чумаков Е.М. Физическая подготовка дзюдоиста [Текст]: Учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: 1996. - 108 с.
- ✓ Шахов А.А., Мусатов Е.А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений. –Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2008. -128 с.
- ✓ Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.