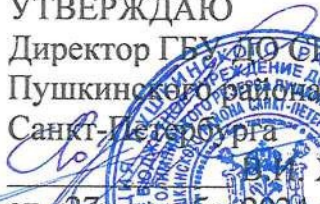


**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Пушкинского района
Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО СШОР Пушкинского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 04.12.2024 № 4)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Пушкинского района
Санкт-Петербурга

от «27» декабря 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта
дзюдо «Базовый уровень»**

Программа разработана на основании: базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «дзюдо», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р

Срок реализации программы на этапе – 1 год

Содержание

I. Общие положения	
1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень) по виду спорта «дзюдо»	
II. Характеристика программы	
2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа базового уровня, возраст и количество обучающихся	
2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы	
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы	
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия	
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия	
2.3.3. Физкультурные мероприятия и спортивные соревнования	
2.4. Календарный план воспитательной работы	
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III. Система контроля	
3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивно-оздоровительного этапа	
3.2. Оценка результатов освоения Программы	
3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «дзюдо»	
IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»	
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	
4.2. Учебно-тематический план по уровню подготовки	
V. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	
5.1. Материально-технические условия реализации Программы	
5.2. Требования к экипировке	
5.3. Кадровые условия реализации Программы	
VI. Информационно-методические условия реализации Программы	

I. Общие положения

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень) по виду спорта «дзюдо»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень) по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, который определяет содержание и организацию спортивно-оздоровительного процесса по виду спорта «дзюдо» на каждом уровне в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по данному виду спорта.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности в группах спортивно-оздоровительного этапа базового уровня подготовки (далее — СОБ) государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение). Содержание программы базируется на особенностях дзюдо и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивно-оздоровительной подготовке.

Программа разработана в соответствии с базовыми требованиями к спортивно-оздоровительному этапу по виду спорта «дзюдо», а также на основе следующих директивных и нормативных документов:

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

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"»;

Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999;

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию».

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса подготовки обучающихся на основе создания устойчивой мотивации к

систематической двигательной активности. Также цель включает расширение знаний о физической культуре, улучшение показателей физической подготовленности, обогащение двигательного опыта разнообразными упражнениями, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих начал в двигательном самообразовании.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «джудо» (базовые стойки, передвижения, само страховка).

Приобретение опыта выступления на физкультурных мероприятиях и официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «джудо».

Всестороннее гармоничное развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и иных специалистов Учреждения и является основным документом учебно-тренировочной работы.

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа базового уровня, возраст и количество обучающихся

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации учебно- тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Продолжительность базового уровня подготовки по виду спорта «джудо» составляет 1 год.

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1	7	13	10 - 20

Для зачисления на базовый уровень подготовки лицо, желающее пройти подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень.

В основу комплектования групп СОБ положена научно-обоснованная система подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

Возраст обучающегося определяется на основании установленных базовых требований по виду спорта. Минимальный возраст указан только для зачисления в Учреждение и также определяется базовыми требованиями.

Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

При необходимости, Учреждение может проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение техники безопасности.

2.2. Объем Программы

Объем нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе по дзюдо регламентируется следующими нормами:

- Продолжительность занятия: одно учебно-тренировочное занятие не должно превышать 1,5 часа.

Состав занятия: в часовой объем включены теоретические и практические блоки, а также восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки	
	Базовый уровень	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6
Количество тренировок в неделю	3	до 4
Общее количество часов в год	234	312

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

1. Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.
2. Теоретические занятия.
3. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП и иных мероприятиях.
4. Тестирование и контроль.

5. Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Учреждения – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации учебно-тренировочного процесса.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для качественной подготовки обучающихся и повышения их мастерства.

Направленность и содержание мероприятий зависят от уровня подготовки обучающихся, а также ранга предстоящих или прошедших физкультурных событий.

План мероприятий формируется на начало календарного года с возможностью корректировки в течение года.

2.3.3. Спортивные соревнования

Система соревнований в дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий. На данном этапе они направлены на первичную адаптацию к условиям состязаний и проверку освоенных навыков страховки и базовой техники.

Требования к участию в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях обучающихся:

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

2.4. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа в дзюдо опирается на кодекс чести дзюдоиста и включает уважение к сопернику, дисциплину и самообладание.

Сущность воспитательной работы в учреждении состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, В регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках учреждением.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2022 № 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 обучающимися, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся, 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 допинг-контроля 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 в внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного в внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План по проведению антидопинговых мероприятий

Физкультурно-спортивная подготовка	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Группа физкультурно-спортивной направленности	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год (октябрь, апрель)	Ответственный тренер-преподаватель
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Ответственный- тренер-преподаватель
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный- законный представитель
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственный- тренер-преподаватель

	7. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых «правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ежемесячно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
--	--	------------	--

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 исследований, 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-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, 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, обучающееся 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 его 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.

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

Периодические и углубленные медицинские обследования обучающихся осуществляются в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий».

Углубленный и этапный медицинский осмотр обучающиеся Учреждения проходят на врачебно-физкультурном отделении СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 22» г. Колпино по адресу: Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Финляндская, д. 13, корпус 4, литер БТ.

Под восстановлением следует понимать применение системы

педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

При планировании учебно-тренировочных занятий на каждый день недели, достаточно обговорить с родителями (законными представителями) общий режим занятий в Учреждении, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса, физкультурных мероприятий и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе, тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы, применительно к уровням подготовки, обучающимся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях:

- По итогам освоения Программы обучающимся необходимо:
- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом.
- Повысить уровень физической подготовленности.
- Овладеть основами техники вида спорта «джудо».
- Получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы выражается в текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в Учреждении 1 (один) раз в год в установленные сроки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, а также достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация обучающихся проводится на основании Положения об организации промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится регулярно в течение учебного года (этапа) обучения в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Программы, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

Перед завершением спортивного сезона, обучающийся обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы (далее - нормативы), свидетельствующие о качестве подготовки, согласно требованиям к результатам прохождения подготовки соответствующего уровня, установленным базовыми требованиями.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и в протоколах промежуточной аттестации обучающихся. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии и хранятся в учебной части Учреждения.

Непрохождение промежуточной аттестации считается академической задолженностью.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые общеразвивающей программой, по решению педагогического (тренировочного) совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из	количество	не менее	

	положения лежа на спине (за 30 с)	раз	4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 95	85

IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многообразной и разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятия дзюдо.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты и другое);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде комплексов;
6. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

На спортивно-оздоровительном этапе дзюдо основной упор делается на:

1. Этикет и ритуал (Рэй) - поклон стоя и сидя.

2. Акробатика и самостраховка - кувырки, падения назад боком и вперед. Это критически важно для безопасности.

Основы захватов (Куми-ката): правильное удержание кимоно (дистанция, плотность).

Выведение из равновесия (Кудзуси): 8 направлений выведения из равновесия.

4.2. Учебно-тематический план по уровню подготовки

Качество учебно-тренировочного занятия во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех обучающихся на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения обучающимся необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом обучающихся, когда каждый обучающийся будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку обучающихся через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, комбинаторно).

3. Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки обучающихся по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на обучающихся среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

4. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех обучающихся.

5. Обеспечить безопасность и страховку обучающихся при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной обучающихся на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее, во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

6. Обеспечить формирование у обучающихся интереса к занятиям через

увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к обучающимся, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;
- методикой учебно-тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам обеспечения безопасности.

Структура традиционного занятия предопределяется как организационно методическими, так и психофизиологическими закономерностями введения обучающихся в процесс работы и динамики последней. Принято выделять три принципиально важные части занятия – подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация обучающихся, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Подготовительной части обычно отводится порядка 15–20% от общего времени занятия и состоит из вводного раздела и «разминки».

Вводная часть носит универсальный характер, единый для всех типов занятий, и предполагает решение организационных задач: переключку, оглашение плана занятия, концентрацию внимания обучающихся на предстоящей работе.

Общеподготовительная часть (разминка). Главная задача подготовительной части занятия связана с проведением разминки. В зависимости от установок на основную часть занятия, средствами могут являться: строевые приемы, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки подвижные игры с элементами спортивных игр и эстафеты.

Задача всех этих упражнений – формирование «школы движений», подготовка систем организма к предстоящей интенсивной работе в основной части занятия, повышение эмоционального фона группы и ее настроя на занятие.

Выбор конкретных упражнений для разминки, ее длительность и интенсивность должны соответствовать ряду исходных условий, главные из которых: физическое и психическое, эмоциональное состояние обучающихся перед началом занятия (с учетом времени суток, состояния здоровья, последствий травм и др.) и внешние условия в зале (температура воздуха, аэрация).

В любом случае разминка должна полноценно подготовить сердечно

сосудистую систему (АД и пульс умеренно повышаются), респираторные функции (частота дыхания несколько возрастает, легочная вентиляция усиливается), мышечно-связочный аппарат (прежде всего это разогрев мышц и связок, повышение их эластичности). Конкретная длительность разминки, как и ее характер, избираются тренером-преподавателем в зависимости от ряда описанных выше факторов.

Основная часть занятия – наиболее продолжительная и занимает 75–80% общего времени. В ней решаются главные задачи, стоящие перед спортсменом в данный период подготовки.

Структура основной части тренировки (учебно-тренировочного занятия) определяется числом и спецификой видов многоборья, запланированных в занятии, количеством и сложностью (субъективной трудностью) упражнений, намеченных для прохождения. Наиболее характерна структура основной части тренировки в случае обучения новому упражнению.

Ее типичные компоненты:

- сеанс работы на виде. Задача: освоение или совершенствование одного определенного упражнения, связки и т.п. Сеанс имеет свою внутреннюю структуру и последовательно включает в себя тестирующие попытки исполнения в рамках сеанса обучения, восстановление в двигательной памяти координационной картины движения, системы управляющих действий, оценка текущих двигательных возможностей применительно к данному упражнению;

- конструктивные подходы. Поисковое формирование системы управляющих действий на уровне двигательного умения, уточнение элементов техники движения, исправление ошибок; при первом обращении к данному движению конструктивные подходы одновременно решают задачи тестирования движения;

- фиксирующие подходы. Закрепление только что найденных элементов координации, фиксация двигательных представлений, элементов сенсомоторики, чувственно сопровождающих двигательный акт. В завершающей стадии освоения – оптимальная автоматизация двигательных действий на уровне навыка.

Чисто тренировочные виды и сеансы работы, имеющие своей задачей закрепление ранее освоенных упражнений, особенно в предсоревновательном периоде, ставятся в начале занятия, но в подготовительном периоде наиболее характерное для них место – после видов и сеансов, посвященных обучению. Последнее важно также как средство воспитания общей и специальной выносливости обучающегося, особенно при подготовке к соревнованиям. В последнем случае расстановка видов в тренировке может следовать графику предстоящих соревнований, благодаря чему занятие приобретает модельный вид.

Средствами могут основной части занятия являются: упражнения на видах многоборья, упражнения специальной физической подготовки.

Заключительная часть занятия – наиболее краткая (5–10% общего времени).

В ней решаются две задачи. Одна из них – чисто педагогическая и предполагает подведение итогов работы. Это оценка достигнутого в занятии, констатация недочетов, постановка задач на следующее занятие или микроцикл работы, наставления по режиму восстановления.

Вторая задача – доступное в рамках заключительной части восстановление функций опорно-двигательного аппарата и общих систем организма, включая психическое, эмоциональное состояние, после напряженной физической работы. Эта задача решается средствами несложных упражнений на расслабление в положениях лежа и висах, включая корригирующие упражнения и упражнения на «растяжку», и др. Возможно применение спокойной музыки. Весьма эффективны самомассаж и массаж в форме поглаживаний, разминания крупных мышц и др.

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки	
	Базовый уровень	
	до года	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	54 - 64	50 - 54
Специальная физическая подготовка (%)	1 - 9	5 - 10
Техническая подготовка (%)	30 - 40	35 - 40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5 - 12	5-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе Учреждения по адресу: Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Ленинградская, д. 83 литер А.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «дзюдо»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «дзюдо»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лист "татами" для дзюдо (2X1 м)	штук	72
2.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
3.	Скамья гимнастическая	штук	2
4.	Стенка гимнастическая (секции)	штук	4
5.	Весы	штук	1
6.	Секундомер	штук	1

5.2. Требование к экипировке

Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения базового уровня подготовки по виду спорта «дзюдо» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Кимоно для дзюдо белое	комплект	1 на каждого занимающегося
2.	Кимоно для дзюдо синее	комплект	— (или не предусмотрено)

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

5.3. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, привлеченных к работе с обучающимися, соответствует требованиям к кадровому составу организаций, реализующих Программы.

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

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренер – преподаватель должен получать дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

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

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VI. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Базовые требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно- оздоровительный этап) по виду спорта «дзюдо»;

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

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» утверждён приказом Минспорта России от 22.11.2022 №1055 (в редакции от 13.02.2024);

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ» и «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ»;

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

6. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ;

7. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

8. Приказ Министерства спорта РФ от 30.12.2015 № 999 «Об утверждении

требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», с изменениями и дополнениями от 07.07.2022 г.

9. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. От 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

11. Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию».

12. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

13. Кано Дзигоро. Кодокан дзюдо. — М.: Феникс, 2006.

14. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: Олма-Пресс, 2002.

15. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки дзюдоистов. — М.: Физкультура и спорт.

16. Методические рекомендации по обучению технике падений (укэми-вадза) для детей младшего школьного возраста.

17. Правила соревнований по дзюдо (актуальная редакция Федерации дзюдо России).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА <http://rusada.ru/>

3. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга <https://kfis.gov.spb.ru/>

4. Официальный интернет-сайт Федерации дзюдо России.