

Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
Протокол № 37 от 25.05.2023

Утверждено
приказом
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
№ 449-ог от 26.05.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Дзюдо»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от «21» декабря 2022 № 1305
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Дзюдо»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от «24» ноября 2022 года № 1074*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

г. Ханты-Мансийск, 2023 год

Авторы-составители

Инструктор-методист отдела по олимпийским и
неолимпийским видам спорта
АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского
резерва

Ситников Семен Михайлович

Начальник отдела по олимпийским и
неолимпийским видам спорта
АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского
резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Рецензент

ФИО

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
2.2 Годовой учебно-тренировочный план	8
2.3. Календарный план воспитательной работы	10
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	14
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III. Система контроля	18
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	22
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	31
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	32
6.2. Требования к кадровому составу организации, реализующей Программу	33
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	35
ПРИЛОЖЕНИЯ	37

Пояснительная записка

Краткая характеристика вида спорта «Дзюдо»

Дзюдо (дословный перевод «дзю» «до» - мягкий путь) - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу (искусство мягкости) японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано.

Дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»).

Датой рождения дзюдо считается день основания первой школы под названием «Кодокан» в Японии в 1882 году. В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

В 1937 году на основе дзюдо «Кодокан» в СССР начинает развиваться дзюдо, а в 1972 году создается Федерация дзюдо России.

Дзюдо в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре начало развиваться с 1978 года в городах Сургут, Урай, Нефтеюганск, Нижневартовск.

Дзюдо в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре развивается в 19 муниципальных образованиях округа: Кондинский район, Нефтеюганский район, Нижневартовский район, Октябрьский район, Сургутский район, Нижневартовск, Нягань, Пыть-Ях, Радужный, Советский, Урай, Югорск, Лангепас, Когалым, Нефтеюганск, Покачи, Мегион, Ханты-Мансийск, Сургут.

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0350001611Я.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности и спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1074 (далее – ФССП).

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

1.3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 года	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	16	832
	4	17	884
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	20	1040
	2	22	1144
	3	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	1	24	1248
	2	28	1456
	3 года и более	32	1664

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

- учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		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	-	21	21
1.2.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к	14	14	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2 УТМ в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 суток		

- спортивные соревнования:

Таблица № 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки		
	Учебно - тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	свыше трех лет		
Контрольные	2	3	3
Отборочные	2	2	1
Основные	1	1	1
Состязания	15	18	18

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в

спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		6	1	1
		Недельная нагрузка в часах		
		16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
Общее количество часов в год				
1	Общая физическая подготовка (%)	17-19	14-18	14-18
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	20-22	20-25
3	Спортивные соревнования (%)	8-9	8-10	8-10
4	Техническая подготовка (%)	38-43	41-44	41-46
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-9	7-8	5-6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	5-10

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	132	138	146
2	Специальная физическая подготовка	155	164	173
3	Спортивные соревнования	74	79	84
4	Техническая подготовка	329	350	369
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:			
	Тактическая подготовка	30	33	36
	Теоретическая подготовка	16	16	16
	Психологическая подготовка	29	32	35
6	Инструкторская и судейская практика, из них:			
	Инструкторская практика	17	18	19
	Судейская практика	17	18	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:			
	Медицинские, медико-биологические	11	12	13
	Восстановительные мероприятия	11	12	13
	Тестирование и контроль	11	12	13
ИТОГО на 52 недели		832	884	936

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	146	160	175
2	Специальная физическая подготовка	187	205	226
3	Спортивные соревнования	104	114	124
4	Техническая подготовка	419	457	499
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:			
	Тактическая подготовка	34	37	40
	Теоретическая подготовка	20	20	20
	Психологическая подготовка	30	36	39
6	Инструкторская и судейская практика, из них:			
	Инструкторская практика	20	23	25
	Судейская практика	20	23	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:			
	Медицинские, медико-биологические	20	23	25
	Восстановительные мероприятия	20	23	25
	Тестирование и контроль	20	23	25
ИТОГО на 52 недели		1040	1144	1248

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 года и более
1	Общая физическая подготовка	175	175	194
2	Специальная физическая подготовка	249	280	312
3	Спортивные соревнования	124	145	166
4	Техническая подготовка	501	582	659
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:			
	Тактическая подготовка	32	39	46
	Теоретическая подготовка	10	10	10
	Психологическая подготовка	32	38	43
6	Инструкторская и судейская практика, из них:			
	Инструкторская практика	25	20	33
	Судейская практика	25	20	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:			
	Медицинские, медико-биологические	25	49	56
	Восстановительные мероприятия	25	49	56
	Тестирование и контроль	25	49	56
ИТОГО на 52 недели		1248	1456	1664

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.	В течение года

Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. 	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. 	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника 	В течение года

		отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
		- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита»	Апрель
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь

Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 11

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года

	мероприятий и соревнований	Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица № 12

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и

		действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие задачи:

- повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица № 13

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта «_____» за учебный год 20__ - 20__						
ФИО	Контрольные упражнения		Результаты участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП + СФП	теория				Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

3.4. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

Таблица № 14

Нормативы

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Возрастная группа	УТГ - 3		УТГ - 4		УТГ - 5	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
			Юноши (весовая категория: 55, 55+, 60, 66, 66+, 73, 73+)					
			Девушки (весовая категория: 44, 44+, 48, 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+)					
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	11-12 лет	не менее 8 раз 7 раз		не менее 12 раз 10 раз		не менее 15 раз 13 раз	
		13 лет и старше	не менее 11 раз 10 раз		не менее 12 раз 11 раз		не менее 13 раз 12 раз	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11-12 лет	не менее 11 раз 10 раз		не менее 14 раз 12 раз		не менее 18 раз 14 раз	
		13 лет и старше	не менее 15 раз 14 раз		не менее 16 раз 15 раз		не менее 17 раз 15 раз	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	11-12 лет;	не менее		не менее		не менее	
		13 лет и старше	не менее + 4 см	не менее + 5 см	не менее + 4 см	не менее + 5 см	не менее + 4 см	не менее + 5 см
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 3x10 м	11-12 лет	не более 10,1 сек 10,7 сек		не более 9,9 сек 10,5 сек		не более 9,7 сек 10,3 сек	
		13 лет и старше	не более 10,0 сек 10,6 сек		не более 9,9 сек 10,5 сек		не более 9,8 сек 10,4 сек	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	11-12 лет	не менее 11 раз 10 раз		не менее 13 11 раз		не менее 15 раз 12 раз	
		13 лет и старше	не менее 12 раз 11 раз		не менее 13 раз 12 раз		не менее 14 раз 13 раз	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	11-12 лет	не менее 100 см 90 см		не менее 120 см 110 см		не менее 150 см 130 см	
		13 лет и старше	не менее 115 см 105 см		не менее 140 см 125 см		не менее 160 см 145 см	

- показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

- принимать участие в официальных спортивных мероприятиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства:

- Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года): «первый спортивный разряд»;

- Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) «кандидат в мастера спорта».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Таблица № 15

Нормативы

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

№ п/п	Контрольные упражнения	ССМ - 1		ССМ - 2		ССМ - 3	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Юноши/Мужчины (весовая категория: 60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+) Девушки/Женщины (весовая категория: 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+)							
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	не менее		не менее		не менее	
		14 раз	12 раз	16 раз	14 раз	18 раз	15 раз
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее		не менее		не менее	
		17 раз	15 раз	22 раз	17 раз	26 раз	19 раз
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее		не менее		не менее	
		не менее + 4 см	не менее + 5 см	не менее + 4 см	не менее + 5 см	не менее + 4 см	не менее + 5 см
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Челночный бег 3x10 м	не более		не более		не более	
		9,8 сек	10,4 сек	9,7 сек	10,2 сек	9,6 сек	10,1 сек
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее		не менее		не менее	
		14 раз	13 раз	16 раз	15 раз	18 раз	16 раз
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее		не менее		не менее	
		160 см	145 см	170 см	150 см	175 см	150 см

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки:

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) - «кандидат в мастера спорта»

и для зачисления на этап высшего спортивного мастерства: «мастер спорта России».

3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Таблица № 16

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Контрольные упражнения	ВСМ - 1	ВСМ - 2	ВСМ – 3 и более
		Юноши/Мужчины	Девушки/Женщины	
Юноши/Мужчины (весовая категория: 60, 66, 66+, 73, 73+, 81, 90, 90+, 100, 100+) Девушки/Женщины (весовая категория: 52, 52+, 57, 57+, 63, 63+, 70, 70+, 78, 78+)				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	не менее		
		-	15 раз	
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее		
		7 раз	-	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее		
		27 раз	12 раз	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее		
		не менее + 4 см	не менее + 5 см	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	не более		
		9,6 сек	10,1 сек	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	не менее		
		18 раз	16 раз	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее		
		175 см	150 см	

- показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;

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

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях: мастер спорта России.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта).

Таблица № 17

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- подтягивание на перекладине;- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;- лазанье по канату;- общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения, подвижные игры;- поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин.;- броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.;- броски (контрброски) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений;- поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.;- поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут;- забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.
3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- стойки (shisei): – правая, левая, фронтальная, высокая, средняя, низкая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая;- передвижения (shintai) – обычными шагами (ayumi-ashi), подшагиванием (tsugi-ashi), скользящим шагом, попеременным шагом назад;- дистанции вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную;- повороты (tai-sabaki) – на 90, 180 с подшагиванием в различных стойках;- упоры, нырки, уклоны;

		<ul style="list-style-type: none"> - захваты (kumi-kata) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо); - броски - задняя подсечка, подсечка изнутри, подсечка в темп шагов, передняя подножка, подхват под две ноги, подхват изнутри; - приемы борьбы лежа - удержание с боку с захватом из под руки, удержание сбоку захватом своей ноги, обратное удержание с боку, удержание со стороны головы захватом руки и пояса, удержание поперек захватом дальней руки, удержание верхом захватом руки; - падения (ukemi) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувирка, со стула партнера, держась за руку партнера; - страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге; - положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу; - сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера; - усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).
4	Техническая подготовка	<p>Техника бросков (nage waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> - подхват под одну ногу (uchi mata); - бросок через голову с упором стопой в живот (tomoe nage); - боковая подножка на пятке (седом) (yoko otoshi); - зацеп снаружи голенью (ko soto gake); - подсад бедром и голенью изнутри (hane goshi);

		<ul style="list-style-type: none"> - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища (sumi gaeshi); - задняя подножка на пятке (седом) (tani otoshi); <p>Техника сковывающих действий (katame waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> - рычаг локтя захватом руки между ног (ude hishigi juji gatame); - рычаг локтя захватом руки подмышку (waki gatame); - узел локтя (ude garami); - удушение захватом головы и руки ногами (sankaku jime); - удушение сзади двумя отворотами (okuri eri jime); - удушение сзади отворотом, выключая руку (kata ha jime); - удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) (kata juji jime); - удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх) (gyaku juji jime); - удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) (name juji jime); - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением (sode guruma jime).
5	Тактическая подготовка	<p>Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых). <p>Тактика ведения поединка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренерапреподавателя; - проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа); - перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения. <p>Тактика участия в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);

		- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.
6	Психологическая подготовка	<p>Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.</p> <p>Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником.</p> <p>Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 сек, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приемов.</p> <p>Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.</p> <p>Для воспитания смелости. Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.</p>
7	Инструкторская и судейская практика	Согласно п. 2.5. Программы (Планы инструкторской и судейской практики)
8	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Согласно п. 2.6. Программы (Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки)

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	<p>На данном этапе ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание на перекладине, - подъем разгибом на перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - лазание по канату без ног; - упражнения на гимнастической стенке; - акробатические упражнения; - упражнения с гантелями и гирями, - рывок и толчок штанги; - жим штанги от груди в положении лежа; - приседание со штангой на плечах, развитие становой силы; - бег 100 м.; - прыжки в высоту, прыжки в длину; - метание гранаты, толкание ядра; - кросс 3000 м; - плавание 100 м; - спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.
3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - броски манекена; - развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; - специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; - броски партнера на скорость; - поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.
4	Техническая подготовка	<p>Техника бросков (nage waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> - подхват под две ноги с захватом руки под плечо (harai makikomi); - подхват изнутри с захватом руки под плечо (uchi mata makikomi); - отхват с захватом руки под плечо (o soto makikomi); - бросок через ногу скручиванием (ashi guruma); - передняя подножка на пятке седом (uki waza); - бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху (hikkomi gaeshi); - бросок через грудь седом (yoko guruma); подсад опрокидыванием от броска через бедро (ushiro

		<p>goshi);</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через грудь прогибом (ura nage); - бросок через плечи «мельница» (kata guruma); - боковой переворот (te guruma); - бросок захватом двух ног (morote gari); - бросок захватом ноги за подколенный сгиб (kuchiki daoshi); <p>Техника сковывающих действий (katame waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> - рычаг локтя через предплечье в стойке (ude hishigi te gatame); - рычаг локтя внутрь ногой (ude hishigi ashi gatame); - рычаг локтя захватом головы и руки ногами (ude hishigi sankaku gatame); - удушение сзади плечом и предплечьем (hadaka jime); - удушение спереди предплечьем (katate jime); - удушение спереди кистями (ryote jime);
5	Тактическая подготовка	<p>Тактическая подготовка на данном этапе учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.</p>
6	Психологическая подготовка	<p>Роль и значение психики спортсмена для занятий дзюдо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.</p>
7	Инструкторская и судейская практика	<p>Согласно п. 2.5. Программы (Планы инструкторской и судейской практики)</p>
8	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Согласно п. 2.6. Программы (Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки)</p>

Этап высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	<p>ОФП на данном этапе подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.</p> <p>Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.</p> <p>Данный раздел включает в себя следующие средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы); - упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий)); - упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах); - бег, плавание, спортивные игры (данный список может быть расширен).
3	Специальная физическая подготовка	<p>Для развития специальной физической подготовки предлагаются следующие средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени); - упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени); - специальные упражнения с партнером (данный список может быть расширен). <p>Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.</p>

4	Техническая подготовка	<p>Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику дзюдо, комбинации приемов, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.</p> <p>Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «коронных» приемов и их связок; - вспомогательных приемов; - технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий. <p>Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону.</p>
5	Тактическая подготовка	<p>Тактическая подготовка на данном этапе учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.</p>
6	Психологическая подготовка	<p>В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.</p> <p>В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и</p>

		поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.
7	Инструкторская и судейская практика	Согласно п. 2.5. Программы (Планы инструкторской и судейской практики)
8	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Согласно п. 2.6. Программы (Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки)

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» основаны на особенностях вида спорта «дзюдо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25 м. х 4 дорожки (ЕПС 40 чел./час.);
- спортивный зал 36,8м. х 18,6м. (ЕПС 40 чел./час.);
- кардио-тренажер залом (ЕПС 14 чел./час.);
- тренажерный зал (ЕПС 36 чел./час.);
- зал единоборств 12,1м х 9,1м (ЕПС 16чел./час.);
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием "Рездор" (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» осуществляется в соответствии с приложениями № 10 – 11 ФССП по виду спорта «дзюдо» (приложения к Программе 2-3).

6.2. Кадровые условия:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

– профессиональным стандартам «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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023 регистрационный № 73442),

– профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2019 № 68615),

– 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).

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

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)).

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. 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»
4. Приказ Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
5. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.02.2020 № 80 «Об утверждении правил вида спорта «дзюдо»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
11. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
12. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
13. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
14. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)
15. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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)»

16. Всероссийский реестр видов спорта

17. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

18. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Интернет ресурсы:

19. Сайт Министерства спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru/>

20. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

21. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

22. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

23. Сайт ООО «Федерации дзюдо России»: <https://www.judo.ru/>

Приложения

Приложение № 1

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе 3-5 год обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-3 год обучения:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства 1-3 год обучения:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение 2

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Велоэргометр	штук	2
24.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
25.	Тренажер эллиптический	штук	2
26.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки))	комплект	на обучающегося	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки))	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки))	комплект	на обучающегося	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки))	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1