

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ ДО СПОР. ПЕТРОДВОРЦОВОГО
района СПб

Приказ № 183 от 22.08.2025



И.М. Козак

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
дисциплина «дзюдо»**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 №1082

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства-не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства-не ограничивается

Авторы-разработчики:

Цвелиховская И.А. инструктор-методист

Жмур Д.А.. тренер-преподаватель

Санкт-Петербург
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.1.	Характеристика вида спорта
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
2.3	Объем Программы на этапах спортивной подготовки:
2.4.	Виды (формы) обучения; применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план
2.6.	Календарный план воспитательной работы
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
2.10.	Применение восстановительных средств
III.	Система контроля
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы
3.2.	Аттестация обучающихся
3.3.	Виды контроля
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)
4.1.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса
4.2.	Структура системы многолетней спортивной подготовки
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы
6.2.	Кадровые условия реализации Программы
6.3.	Сетевая форма реализации Программы
	Список литературных источников
	Перечень интернет-ресурсов
	<i>Приложение № 1</i> Годовой учебно-тренировочный план

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина - дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 N 1082 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71674) (далее – ФССП).

1.2. Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (Таблица №1) номер-код вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - 1490007711Я

Таблица №1

<i>Наименование спортивной дисциплины</i>	<i>Номер-код спортивной дисциплины</i>
дзюдо - весовая категория 24 кг	1491331711Н
дзюдо - весовая категория 26 кг	1491341711Ю
дзюдо - весовая категория 28 кг	1491351711Д
дзюдо - весовая категория 30 кг	1491361711Н
дзюдо - весовая категория 32 кг	1491371711Д
дзюдо - весовая категория 34 кг	1491381711Ю
дзюдо - весовая категория 36кг	1491391711Д
дзюдо - весовая категория 38кг	1491401711Ю
дзюдо - весовая категория 40кг	1491411711Д
дзюдо - весовая категория 42 кг	1491421711Ю
дзюдо - весовая категория 44 кг	1490091711Д
дзюдо - весовая категория 48кг	1490101711Б
дзюдо - весовая категория 52 кг	1490111711Б
дзюдо - весовая категория 57 кг	1490121711С
дзюдо - весовая категория 60 кг	1490131711Л
дзюдо - весовая категория 63 кг	1490141711Б
дзюдо - весовая категория 66 кг	1490151711А
дзюдо - весовая категория 70кг	1490161711Б
дзюдо - весовая категория 73 кг	1490171711А
дзюдо - весовая категория 78 кг	1490181711Б
дзюдо - весовая категория 78 + кг	1490191711Я
дзюдо - весовая категория 81 кг	1490201711А
дзюдо - весовая категория 90 кг	1490211711А
дзюдо - весовая категория 90 + кг	1490221711Ю
дзюдо - весовая категория 100 кг	1490231711М
дзюдо - весовая категория 100 + кг	1490241711М

1.3. Программа разработана государственным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва Петродворцового

района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022г. №1308, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.4. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ(СС));
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.5. 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине);

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсменов и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных команд Российской Федерации и Санкт-Петербурга;
- подготовка из числа спортсменов и сотрудников судей по виду спорта (дисциплине).

Программа определяет задачи деятельности Учреждения дополнительного образования, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. В Программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 году в Лондоне придало новый импульс развитию этого направления адаптивного спорта. Активную позицию по развитию в России адаптивного спорта ЛИН занял Паралимпийский комитет России (ПКР). В то же время, данное обстоятельство обострило ряд противоречий, обусловленных тем, что спорт лиц с интеллектуальными нарушениями является предметом внимания и деятельности двух международных организаций: Special Olympics International - SOI (Международный комитет Специальной Олимпиады) и International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability - INAS-FID (Международная спортивная ассоциация (Федерация) лиц с поражением интеллекта). Каждая из них реализует разные модели соревновательной деятельности; имеет собственные философские и идеологические основы своих движений, разнятся и экономические отношения между организаторами и участниками международных соревнований, которые проводятся каждой из указанных организаций по своим правилам и непересекающимся календарным планам. Обе эти международные организации (SOI и INAS-FID) имеют свои национальные представительства, работающие в рамках, установленных международными лидерами.

В нашей стране идеологию и философию Специального Олимпийского движения, разработанных и контролируемых SOI, воплощает в жизнь Специальная Олимпиада России, а паралимпийского направления спорта ЛИН, находящегося под патронажем INAS-FID – Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Учитывая различия, а иногда противоречия в подходах к организации соревнований, процедуре выявления победителей и трактовке достижений в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, демонстрируемые SOI и INAS-FID, а также их национальными представительствами, актуальнейшей задачей для данного направления адаптивного спорта является разработка и внедрение в практику системы спорта ЛИН, интегрирующей сложившиеся в мировом спортивном сообществе подходы Специального олимпийского и паралимпийского движений.

Столь большое внимание к спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в международной социальной практике обусловлено, как минимум, двумя факторами.

Во-первых, огромным потенциалом спорта как направления реабилитации, социальной интеграции и повышения уровня качества жизни данной категории населения.

И, во-вторых, наибольшим количеством лиц с интеллектуальными поражениями по сравнению с лицами с другими нозологическими формами ограничений возможностей здоровья. Так, например, в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии; более 70% от общего числа обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушением интеллекта.

Для определения направлений и путей интеграции Специального олимпийского и паралимпийского движений, реализующих спорт ЛИН, прежде всего, необходимо четко обозначить сходства и принципиальные различия между ними. Общими для движения Специальных олимпиад и паралимпийского движения являются:

- соблюдение принципов, предложенных Пьером де Кубертенем: содействие развитию физических и моральных качеств человека, воспитание молодежи в духе взаимопонимания и дружбы, распространение по всему миру доброй воли человечества, честные и равноправные соревнования спортсменов, отсутствие дискриминации по расовым, национальным, религиозным или политическим мотивам;

- кульминации процессов Специального олимпийского и паралимпийского движений представляют собой массовые, всемирные соревнования-праздники, в которых принимают участие представители стран со всех континентов - Всемирные игры (летние и зимние) Специальных олимпиад и паралимпийские игры (летние и зимние);

- выполнение большинства церемоний и ритуалов, используемых как в Олимпийских играх, так и в других соревнованиях среди здоровых атлетов: церемоний торжественного открытия и закрытия соревнований (парад спортсменов, внесение факела Специальных олимпиад или паралимпийских игр); принятие торжественной клятвы спортсменов; церемоний награждения и др.;

- совпадение главной целевой направленности спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Специальном олимпийском и паралимпийском движения - максимально возможная самореализация в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни, социализация и последующая социальная интеграция;

- совпадение основных задач, стоящих перед спортом лиц с интеллектуальными нарушениями в обоих рассматриваемых направлениях адаптивного спорта: нормализация образа жизни лиц с нарушениями интеллекта, приобщение их к образу жизни большей части общества (в пределах возможного), освоение характерных для адаптивного спорта социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, федерации, клуба, выполнение функций судьи, помощника тренера, организатора соревнований и др.), освоение мобилизационных, технологических, двигательных ценностей физической культуры, овладение жизненным опытом, социально-бытовыми навыками, формирование спортивной культуры лиц с нарушениями интеллекта, приобщение их к общественно историческому опыту в данной сфере социальной практики, расширение круга лиц для осуществления коммуникации;

- обязательность соревнований - главного, центрального компонента любого вида и направления адаптивного и обычного спорта - публичной, строго регламентированной соответствующими правилами процедуры сопоставления (сравнения) достижений атлетов и определение среди них победителей;

- обязательность специально организованного многолетнего процесса подготовки спортсмена к соревнованиям (минимальное время участия в организованной учебно-тренировочной программе по виду спорта, установленное в Специальном олимпийском движении - 8 недель), который должен приносить пользу и совершенствовать физические, умственные, этические и духовные качества человека, формировать у него умения, смелость, искренность и радость, то есть универсальные ценности, проходящие через все границы, как географические, так и философские, политические, религиозные, национальные, расовые и т. д.;

- обязательность медицинского контроля и сопровождения как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов;

- использование в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями многих одинаковых (традиционных) видов спорта и спортивных дисциплин, применяющихся, в том числе, и в олимпийских соревнованиях (плавание, легкая атлетика, баскетбол, велоспорт, конный спорт, футбол, теннис, волейбол, настольный теннис, горнолыжный спорт, лыжный спорт и др.);

- для участия в тренировочном и соревновательном процессах, как по программам Специальной олимпиады, так и паралимпийским необходимо пройти процедуры альтернативной медицинской классификации, которая должна подтвердить либо наличие у атлета минимального уровня поражения и, соответственно, разрешения заниматься спортом лиц с интеллектуальными нарушениями, либо его отсутствие и соответствующий запрет и рекомендации для занятий обычным спортом;

- для участия в тренировках и соревнованиях для детей с интеллектуальными нарушениями требуется письменное разрешение их родителей или опекунов, поскольку эти занятия не являются для детей обязательными и проводятся на добровольной основе.

Анализ приведенных сходств и различий Специального олимпийского и паралимпийского направлений адаптивного спорта позволяет сделать некоторые обобщения и дать характеристику сегодняшнего состояния спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в нашей стране. Прежде всего, необходимо подчеркнуть, что в настоящее время в России широкое распространение получило именно Специальное олимпийское движение. Специальная Олимпиада России имеет развитую сеть территориальных представительств, охватывающих 42186 человек и осуществляющих свою работу, сотрудничая с государственными органами управления в сфере социальной защиты населения, образования, здравоохранения, физической культуры и спорта, а также рядом государственных и общественных учреждений и организаций.

Адаптивный спорт, в том числе и спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, обладает огромным реабилитационным и социализирующим потенциалом, оказывая благотворное влияние на все органы и системы человека, на формирование и совершенствование его интеллекта и личностных качеств.

Двигательная активность стимулирует развитие и поддержание в тонусе всех систем жизнеобеспечения человека, а физические нагрузки, приближающиеся к максимальным возможностям занимающихся, что является непременным атрибутом адаптивного спорта, не только активизируют физиологические процессы, но и повышают самооценку спортсмена, позволяют преодолеть психологические комплексы и стереотипы, формируют у него активную жизненную позицию.

Говоря о людях, имеющих интеллектуальные нарушения и более чем кто-либо нуждающихся в социализации, следует обратить особое внимание на возможности адаптивного спорта в развитии сознательной способности человека. Состязательность или соревновательность являются важнейшим фактором самосознания (рефлексии), которые немыслимы без сопоставления человеком себя с другим человеком. При этом человек с ограниченными возможностями здоровья, сопоставляясь с другим человеком, не может оставаться безразличным к разворачиванию и, особенно, к результату этого процесса. И процесс, и особенно результат всегда эмоционально переживаются, оцениваются, что усиливает эффект самопознания и самооценивания. Именно поэтому процессы социализации, связанные с формированием у лиц с интеллектуальными нарушениями умений подчиняться общепринятым нормам поведения, с выполнением тех или иных социальных функций и ролей, с овладением навыками социально-бытовой ориентировки, протекают во время занятий адаптивным спортом значительно более эффективно по сравнению с любыми упражнениями, искусственно моделирующими социальную среду.

В спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, необходимо обучать спортсменов умениям формулировки целей, постановки задач, разумеется, с учетом их способностей. При этом цели и задачи, используемые в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, полностью соответствуют требованиям правильной формулировки (постановки) целей и задач.

Во-первых, цели и задачи в адаптивном спорте имеют явную положительную направленность и отвечают на вопрос – чего я хочу достичь (прыгнуть дальше, подтянуться большее количество раз и т.д.), а не чего я не хочу.

Во-вторых, достижение целей, решение задач в адаптивном спорте зависят от самого человека (его трудолюбия, упорства и т. п.).

В-третьих, достижение целей, решение задач в адаптивном спорте всегда наглядно подтверждаются, т.е. имеют сенсорные критерии очевидности.

В-четвертых, цели и задачи в адаптивном спорте не имеют конфликта с другими ценностями человека, они помогают, а не мешают ему в достижении других целей и решении других задач.

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку лиц проходящих спортивную подготовку. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм

подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств по ОФП и СФП, соотношение между которыми постоянно изменяется; оптимальное соотношение учебно-тренировочных процессов, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2, а также определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица №2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины дзюдо				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

При комплектовании количественного и качественного состава учебно-тренировочных групп, учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта;

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического спортивного мастерства спортсмена.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.3 Объем Программы на этапах спортивной подготовки:

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Этапный норматив	Для спортивной дисциплины дзюдо											
	НП - 1	НП - 2	НП - 3	УТ (СС) - 1	УТ (СС) - 2	УТ (СС) - 3	УТ (СС) - 4	УТ (СС) - 5	ССМ - 1	ССМ - 2	ССМ - 3	ВСМ
Количество часов в неделю	4,5	8	8	10	10	14	14	14	20	20	20	22
Общее количество часов в год	234	416	416	520	520	728	728	728	1040	1040	1040	1144

В зависимости от специфики вида спорта (дисциплины) и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.4. Виды (формы) обучения; применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- ✓ групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные;
- ✓ работа по индивидуальным планам;
- ✓ учебно-тренировочные сборы;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ тестирование и контроль;
- ✓ система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранной дисциплины вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж,

включает в себя самостоятельную работу по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные (сборы) мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования включают:

- критерии и подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта (дисциплине);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия: - массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия адаптивным спортом;

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине);

- просмотр и отбор перспективных детей на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам на этапах спортивной подготовки и место проведения. Расписание (график) на календарный – учебно-тренировочный год (спортивный

сезон) утверждается приказом руководителя учреждения и согласовывается с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

2.4.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Проведение учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов,

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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 «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

При комплектовании одному тренеру-преподавателю двух групп или более, чтобы не выходить за рамки норм рабочего времени, тренер-преподаватель имеет право объединять группы на одно время, с его письменного согласия.

При комплектовании групп по нозологиям, по необходимости разрешено объединять обучающихся по виду спорта одной дисциплины. Группа считается укомплектованной по виду спорта, в которой наибольшее количество спортсменов одной нозологии.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

2.4.3. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица №4

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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	-	14	18	21

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Санкт-Петербурга и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.4.4. Объем соревновательной деятельности

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления

лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица №5
Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<i>Для спортивной дисциплины дзюдо (количество схваток)</i>				
Контрольные	5	25	35	47
Отборочные	-	10	15	20
Основные	-	5	10	15

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали поставленным задачам, на каждом этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Лица, проходящие спортивную подготовку, участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии со следующими требованиями:

- соответствие возраста, пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта (дисциплине);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта (дисциплине);
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. **Различают:**

-- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки, с учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Отборочную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) составленным тренером-преподавателем и рассчитанным на 52 недели, не превышая нормативы объема тренировочной нагрузки.

Ежегодное планирование по спортивной подготовке, осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- *перспективное планирование* (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- *ежегодное планирование*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- *ежеквартальное планирование*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- *ежемесячное планирование* (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Общей целью воспитания в Учреждении является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности и успешной социализации в обществе.

Данная цель ориентирует на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого обучающегося по саморазвитию и успешности выполнения поставленной цели — это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;

- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;

- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;

- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив, направленных на социально-значимый результат;
- реализовать потенциал педагогов дополнительного образования в воспитании обучающихся, укрепить коллективные ценности в педагогическом сообществе;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей 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 во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

I. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствован	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	

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

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь

перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Приложение №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности; ☐ гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и

равными?

2 вариант Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

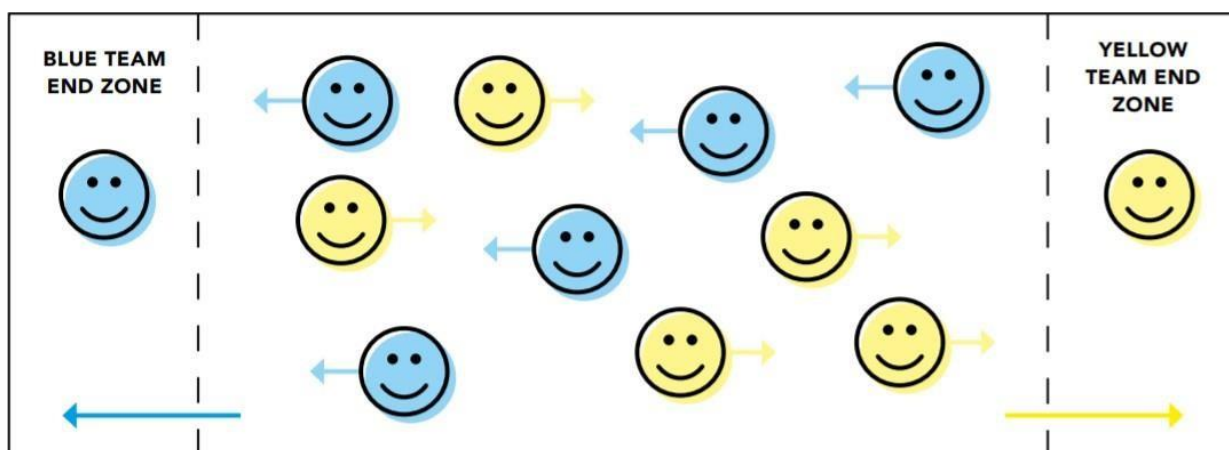
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? ☐ почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; ☐ отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); ☐ менее строгие стандарты качества;

- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); ☐

процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); ☐ ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Приложение №4

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о путях тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований. Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации), на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими занимающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты учебно-тренировочных занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также дает большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку в спортивно – адаптивной школе паралимпийского резерва привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 6.

Таблица №6
План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта (дисциплине), умению решать ситуативные вопросы. Овладение судейской терминологией. Знать правила соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера - преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий Характеристика судейства, основные обязанности судей.
	Практические занятия	В течение года	Участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 7.

Таблица 7
План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий),

включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения о состоянии здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

2.10. Применение восстановительных средств

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа спортивной подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающегося.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- ✓ в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- ✓ в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования;

- ✓ в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от выступления день; после микроцикла соревнований;
- ✓ после макроцикла соревнований;
- ✓ перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающегося, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающегося, а также стандартизованные функциональные пробы.

План применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

План применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<i>Педагогические средства и мероприятия</i>	В течение всего периода реализации Программы с учетом развития адаптационных процессов
	✓ Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. ✓ Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. ✓ «Компенсаторные» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. ✓ Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности). ✓ Рациональная динамика нагрузки. ✓ Планирование нагрузки с учетом физиологических возможностей спортсменов. - Рациональная организация режима дня.	
2	<i>Психологические средства и мероприятия</i>	В течение всего периода реализации Программы с учетом психического состояния спортсмена
	✓ Аутогенная и психорегулирующая тренировка. ✓ Средства внушения (внушенный сон-отдых). ✓ Гипнотическое внушение. ✓ Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации. ✓ Интересный и разнообразный досуг. ✓ Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	
3	<i>Медико-биологические средства и мероприятия</i>	В течение всего периода реализации Программы
	✓ Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. ✓ Физиотерапевтические методы: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);	

	- гидропроцедуры (различные виды душей, ванн и бассейны); - аппаратная физиотерапия; - бани.	
--	--	--

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 повысить уровень физической подготовленности;
 овладеть основами техники спортивной дисциплины вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
 получить общее представление об антидопинговых правилах;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины;
 проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
 изучать антидопинговые правила;
 не иметь нарушений антидопинговых правил;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
 проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Аттестация обучающихся

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Вопросы к промежуточной аттестации

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Вопросы</i>
Этап начальной подготовки	- адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России; - история вида спорта (дисциплины); - гигиена, спортивный режим, закаливание; - врачебный контроль и самоконтроль; - допинг-контроль; - техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях; - сущность и принципы «Fair Play».

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	- адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России; - история вида спорта (дисциплины); - гигиена, спортивный режим, закаливание; - врачебный контроль и самоконтроль; - допинг-контроль; - техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях; - планирование и учет учебно-тренировочной работы, - методика ведения спортивного дневника; - планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника; - соревновательная подготовка; - общая и специальная подготовка, физическая подготовка занимающихся и их роль в спортивном совершенствовании; - моральная, волевая, и психологическая подготовка; - спортивные базы, инвентарь, оборудование и специальные тренажеры; - правила соревнований, организация и проведение соревнований; - единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России и на международной арене; - история вида спорта (дисциплины); - гигиена, спортивный режим, закаливание; - врачебный контроль и самоконтроль; - допинг-контроль; - техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях; - основы методики и совершенствования технического и тактического мастерства занимающихся; - сведения о строении и функциях организма человека; - основные средства восстановления; - планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника; - соревновательная подготовка; - общая и специальная подготовка, физическая подготовка занимающихся и их роль в спортивном совершенствовании; - моральная, волевая, и психологическая подготовка; - спортивные базы, инвентарь, оборудование и специальные тренажеры; - правила соревнований, организация и проведение соревнований; - единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды, звания.

3.3. Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности лиц проходящих спортивную подготовку, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Основными нормативами в подготовке обучающихся на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях мероприятиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся в группе, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результатами освоения Программы является приобретение следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта (дисциплины);
- основы методов рекреационной деятельности;
- место и роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта (правила по виду спорта (дисциплине), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине), антидопинговые правила и т.д.);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике вида спорта (дисциплине);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

в области спортивной подготовки:

- овладение основами техники и тактики по виду спорта (дисциплине);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных мероприятиях;
- обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями и правилами вида спорта (дисциплины);
- умение развивать специфические физические качества в избранной дисциплине вида спорта;
- умение соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В практике выделяют следующие виды контроля:

1. Текущий контроль.
2. Промежуточная аттестация.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

В конце спортивного сезона, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы *промежуточной аттестации* не реже одного раза в год.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающегося уровня общей и специальной физической подготовки.

Для оценки уровня освоения Программы по теоретической подготовке тренером-преподавателем проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы применяют комплексы контрольных упражнений (тесты) по общей физической, специальной физической подготовки и иные спортивные нормативы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта (дисциплины) и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9,10,11,12.

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина дзюдо)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины дзюдо						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,4
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			11,6	12,2	11,5	12,1
1.3.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			4	2	4	2
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			7	6	8	7
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6		7	
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины дзюдо				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	7,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,4	12,0
1.3.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее	
			9	5
1.4.	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			5	4
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			10	6
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина дзюдо)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины дзюдо				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.00	7.00
1.3.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее	
			12	9
1.4.	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			7	5
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			15	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			10	6
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с	количество раз	не менее	
			8	6
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина дзюдо)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивной дисциплины дзюдо				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5.50	6.40
1.3.	Лазание по канату без помощи ног 4м	количество раз	не менее	
			2	1
1.4.	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			10	7
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	13
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	9
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с	количество раз	не менее	
			13	9
1.8.	Прыжок в длину с места	см		
			200	170
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Нарушения интеллекта – это нарушения функционирования мозга. В этом вопросе необходима осторожность, поскольку широкие обобщения относительно обучающихся с нарушением интеллекта опасны и потенциально оскорбительны, ведь термин «нарушения интеллекта» сам по себе охватывает широкий спектр возможностей.

Однако этот термин в предлагаемом здесь значении предполагает нарушения способности человека понимать и постигать. Это состояние варьируется, в зависимости от причины, в значительной степени от спортсмена к спортсмену. Оно может оказывать влияние на ассимиляцию знаний, приобретение навыков, память (в том числе и мышечную) и сохранение знаний или навыков, а также применение познавательного или предыдущего опыта. Однако многие люди с нарушением интеллекта живут самостоятельной жизнью. Это люди со своими личностными чертами, схожими и несхожими целями и стремлениями. Нарушения интеллекта не препятствуют познанию и достижению многого в жизни и спорте при условии получения правильной поддержки и педагогической помощи.

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней.

Основные классификации задержек психического развития строятся по степени тяжести, а также по этиопатогенетическому принципу.

Олигофрения – это группа различных по этиологии и патогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

- преобладанием интеллектуального дефекта;
- отсутствием прогредиентности (прогрессирования).

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении:

- легкая – дебильность;
- средней тяжести – имбецильность;
- тяжелая – идиотия.

У умственно отсталых наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия олигофрены приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки на ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности: они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков.

Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых, формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка.

Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений в спорте. Кроме того, обязательно учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку обучающихся, «натаскивать» их на успешное выступление

лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки, то лица с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требуют гораздо большего времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития обучающихся, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при тренировочных занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте обучающиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя.

В возрасте 8-10 лет обучающиеся проявляют повышенный интерес к результатам своей спортивной деятельности, поэтому при учебно-тренировочных занятиях этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе с обучающимися этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающегося.

4.2. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Процесс подготовки обучающихся высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. В процессе построения спортивной подготовки целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура спортивной подготовки характеризуется:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
- необходимым соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
- определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах котором протекает учебно-тренировочный процесс, различают:

- а) *микроструктуру* – структуру отдельного учебно-тренировочного занятия, структуру отдельного учебно-тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
- б) *мезоструктуру* – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- в) *макроструктуру* – структуру больших учебно-тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки, от новичка до высот мастерства, может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранной дисциплине вида спорта;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором обучающийся приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей обучающегося и темпов роста его мастерства.

Цель многолетней подготовки это - воспитание лиц проходящих спортивную подготовку высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд страны и субъекта.

Достижение указанной цели зависит:

- ✓ от оптимального уровня исходных данных обучающегося;
- ✓ от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- ✓ наличия современной материально-технической базы;
- ✓ от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- ✓ от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства обучающегося этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих лиц проходящих спортивную подготовку.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, обучающиеся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы обучающиеся тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, обучающийся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места; для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов. Важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений обучающегося в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности обучающегося в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

Третий критерий свидетельствует о способности обучающегося сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

Четвертый - говорит об умении обучающегося показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного обучающегося в период ответственных соревнований. У одних обучающихся может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме обучающегося под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающегося подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающегося, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта (дисциплины) и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающегося длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных обучающихся удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще подготовительном этапе не используются.

Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающегося (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья обучающегося.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки обучающегося, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранной дисциплине вида спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки по виду спорта (дисциплине). Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

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

4.3.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка.

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или

согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание- опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- Группировка (сидя, лежа, перекач назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в висе и висе лежа - девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед - назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорнодвигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Специальная физическая подготовка.

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные. Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Техническая подготовка.

6 КЮ - белый пояс.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй - приветствие стоя. Дза-рэй - приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй - стойки. Шинтай - передвижения: Аюми-аши - передвижение обычными шагами, Цуги-аши - передвижение приставными шагами: вперёд-назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки - повороты (перемещения тела): на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад. Кумиката - захваты (основной захват - рукав - отворот).

КУДЗУШИ - выведение из равновесия:

- Маэ-кудзуши - вперед

- Уширо-кудзуши - назад

- Миги-кудзуши - вправо
- Хидари-кудзуши - влево
- Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо
- Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево
- Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо - Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево

УКЭМИ - падения:

- Еко (Сокухо) - укэми - на бок
- Уширо (Кохо) - укэми - на спину
- Маэ (дзэнпо) - укэми - на живот
- Дзэнпо-тэнкай-укэми - кувырком

Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия вперед (Маэ-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - передвижение обычными шагами (Аюми-аши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад вправо (Уширомиги-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад влево (Уширохидари-кудзуши); Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) - укэми).

5КЮ - желтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:

- Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу
- Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу
- Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу
- Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра
- О-сото-гари - отхват
- О-гоши - бросок через бедро подбивом
- О-учи-гари - зацеп изнутри голенью
- Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:

- Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку
- Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой
- Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек
- Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы
- Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом

Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Теоретическая подготовка.

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике, рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Психологическая подготовка.

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо:

Для воспитания решительности.

Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество);

моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки);

командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости.

Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстративного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки.

Борьба по заданию (выполнение только защитных действий);

ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости.

Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия.

Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности.

Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.

Для воспитания настойчивости.

Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;

соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки.

Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости.

Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия.

Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи.

Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности.

Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте.

Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности.

Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

4.3.2. Этап начальной подготовки 2 и 3 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения.

Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с.) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с.) - девочки;

подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3-5 м).

Подвижные игры и эстафеты.

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

б) Средства для развития общих физических качеств

Силовые.

Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные.

Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость.

Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные.

Челночный бег 3^х 10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость.

Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Специальная физическая подготовка.

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

- Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:

О-сото-отоши - задняя подножка

О-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки

О-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью

Моротэ-сэой-нагэ - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

4 КЮ - оранжевый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:

Ко-сото-гари - задняя подсечка

Ко-учи-гари - подсечка изнутри

Коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи

Цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота

Окури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов

Тай-отоши - передняя подножка
Харай-гоши - подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу)
КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:
Кузурэ-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги
У широ-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки
Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
Цубамэ-гаэши - контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши - контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши - бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух
рукавов)

Ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью

Учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием • Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэекошихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэсагатамэ); подсечка изнутри (Ко-учи-гари) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кузурэ-ками-шихо-гатамэ).

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.П

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Психологическая подготовка.

а) Средства волевой подготовки

Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

- Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы.

б) Средства из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

- Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

- Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

в) Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

4.3.3. Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) 1 и 2 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

б) Средства развития общих физических качеств:

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.

- Координационные. Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3х10 м.

- Повышающие гибкость. Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

- На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

- Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спрутами.

- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

- Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники 5,4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

КЮ - зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью

Цуригоши - бросок через бедро с захватом пояса

Екоотоши - боковая подножка на пятке (седом)

Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу

Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри

Харай-цурикомиаши - передняя подсечка под отставленную ногу

Томоэ-нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот

Ката-гурума - бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

Ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

Гяку-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)

Нами-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)

Окури-эри-джимэ - удушение сзади двумя отворотами

Ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку

Хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем

Удэ-гарами - узел локтя

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ - рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота

Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри

Моротэ-гари - бросок захватом двух ног

Кучики-даоши - бросок захватом ноги за подколенный сгиб

Кибису-гаэши - бросок захватом ноги за пятку

Сэои-отоши - бросок через спину (плечо) с колена (колен) КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями

Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением

Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку

Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - бросок через бедро с захватом пояса (Цури-гоши), подхват бедром (Харай-гоши) - подхват изнутри (Учи-мата). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка по выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - отхват (О-сото-гари), боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - (Сэои-нагэ) - бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника.
- Цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, эмоциональная настройка.

Психологическая подготовка.

а) Средства волевой подготовки Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

- Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

- Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

- Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

- Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

- Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

- Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

- Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

в) Средства нравственной подготовки

- Поведение в школе, дома, в спортивной школе. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.
- Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.
- Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
- Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

4.3.4. Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) 3 и 4 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м., 60 м., прыжок в длину. Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон. Броски партнера на скорость.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс, 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке. Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин.

- Координационные. Боковой переворот, рондат. Челночный бег 3х10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты. Игры с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Имитация метательных движений. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера.

Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с. (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

КЮ - синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

Суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

Тани-отоши - задняя подножка на пятке (седом)

Ханэ-макикоми - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром

Уцури-гоши - обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

О-гурума - бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку

Удэ-хишиги-хара-гатамэ - рычаг локтя внутрь через живот

Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице

Удэ-хишиги-аши-гатамэ - рычаг локтя внутрь ногой

Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя отворотами

Кататэ-джимэ - удушение спереди предплечьем

Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами. Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков - Тэ-гурума - боковой переворот

Оби-отоши - обратный переворот с подсадом с захватом пояса

Даки-вакарэ - бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади

Учи-макикоми - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)

О-сото-макикоми - отхват в падении с захватом руки под плечо

Харай-макикоми - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо - Учи-мата-макикоми - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо

Хиккоми-гаэши - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА - техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ - рычаг локтя захватом головы и руки ногами

Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) - рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью (О-учи-гари) - отхват (О-сото-гари), передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэцурикоми-аши) - бросок через спину захватом руки под плечо (Сотомакикоми), передняя подножка (Тай-отоши) - подхват изнутри (Учи-мата), задняя подножка (О-сото-отоши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэцурикоми-аши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-учи-гари) - боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай), передняя подсечка под отставленную ногу (Харай-цурикоми-аши) - зацеп голенью снаружи (Косото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - зацеп голенью изнутри (О-учигари), бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми) - задняя подножка (О-сото-отоши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

- Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

- Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка.

- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий.

Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Психологическая подготовка.

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником.

Настрой «на победу» в утешительных встречах.

- Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

- Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

- Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.

- Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

- Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах.

- Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

в) Средства нравственной подготовки

- Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).

- Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях

совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

- Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

а) Средства инструкторской практики.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

б) Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

4.3.5. Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) 5 года обучения

Общая физическая подготовка.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг). Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площади татами.

- Повышающие выносливость. Прыжки на скакалке. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс 2-3 км. Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м. Длительная отработка техники до 20 минут.

- Координационные. Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч. Челночный бег 3х10 м. Моделирование ситуации с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Упражнения у гимнастической стенки. Барьерный бег. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая

подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Техническая подготовка.

- Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

1 КЮ - коричневый

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

О-сото-гурума - отхват под две ноги

Уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом)

Еко-вакарэ - подножка через туловище вращением

Еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом)

Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро

Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом

Суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад

Еко-гакэ - боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) - техника скрывавших действий

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке

Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Томоэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА - запрещенная техника. НАГЭ-ВАДЗА.

- техника бросков

Даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием)

Кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)

Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием) КАТАМЭ-ВАДЗА - техника скрывавших действий

Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием)

Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)

До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi)

- подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hanegoshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto- gake) - бросок через бедро (Ukigoshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Haraitsurikomi- ashi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoinage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai)

- бросок через голову (Tomoe-nage).

б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания техникотактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Психологическая подготовка.

а) Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

б) Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Принять участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

а) Средства инструкторской практики. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специальноподготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

б) Средства судейской практики Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

4.3.6. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- выполнение спортивного разряда Кандидат в Мастера Спорта России - выполнение звания Мастер спорта России.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на ТМ, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятия с повышенными нагрузками, эффективно сочетаясь с восстановительными мероприятиями. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы дзюдо.

Общая физическая подготовка.

В зависимости от поставленных целей варьируется нагрузка в ОФП и СФП, которая поможет выйти на нужный уровень и показать планируемый результат.

Техническая подготовка.

NAGE-WAZA - техника бросков

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением
Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

KATAME-WAZA - техника сковывающих действий

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи - бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов - зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов - бросок через голову.

б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, коррекция выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Психологическая подготовка.

Специфика дзюдо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Основной задачей психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации,

уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена, возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания: проводить тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками; проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.
Участие в 5-7 соревнованиях в течение года.

Инструкторская практика. Составление положения о соревнованиях. Практика и организация судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на городских и региональных соревнованиях. Прохождение судейского семинара.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине дзюдо вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» относятся:

- 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 «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» 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 «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 14
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины дзюдо			
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
3.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	2
6.	Канат для лазанья	штук	3
7.	Канат для перетягивания	штук	1
8.	Ковер татами	штук	1
9.	Кушетка массажная	штук	2
10.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
11.	Мат гимнастический	штук	8
12.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
13.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1

14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Пояс ручной для страховки	штук	2
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стенка гимнастическая	штук	3
19.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	3
20.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
21.	Флажки судейские (синий, белый)	комплект	3
22.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
			Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины дзюдо										
Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Трусы белого цвета	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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).

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 "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объём ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

Список литературных источников

1. Адаптивный спорт – С.П. Евсеев (Москва 2021)
2. Упражнения в системе спортивной подготовки – И.Г. Максименко (Москва 2022)
3. Безопасный спорт – Е.А. Гаврилова (Москва 2022)
4. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов – Г.А. Макарова (Москва 2022)
5. Спортивная нутрициология– А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина (Москва 2020)

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru/>
3. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» [Электронный ресурс]. URL <http://www.rsf-id.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL <https://rusada.ru/>
5. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL <https://www.wada-ama.org/>

Приложение № 1
к Программе

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года / Свыше года				До трех лет		Второй и третий годы		Четвертый и последующие годы		Не ограничивается		Не ограничивается	
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5		8		10		14		14		20		22	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		2		3		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)													
		8		6		5		4		3		1		1	
1	Общая физическая подготовка	40%	94	40%	166	27%	140	27%	197	27%	197	18%	187	15%	172
2	Специальная физическая подготовка	38%	89	38%	158	27%	140	27%	197	27%	197	27%	281	23%	263
3	Техническая подготовка	8%	19	8%	33	26%	135	26%	189	26%	189	23%	239	28%	320
4	Тактическая подготовка	5%	12	5%	21	12%	62	12%	87	12%	87	18%	187	19%	217
5	Психологическая подготовка	3%	7	3%	12	2%	10	2%	15	2%	15	2%	21	1%	11
6	Тактическая подготовка	3%	7	3%	12	2%	10	2%	15	2%	15	2%	21	1%	11
7	Участие в спортивных соревнованиях		-		0	1%	5	1%	7	1%	7	3%	31	5%	57
8	Интегральная подготовка	2%	5	2%	8	2%	10	2%	15	2%	15	4%	42	4%	46
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование контроль	1%	2	1%	4	1%	5	1%	7	1%	7	3%	31	4%	46
Общее количество часов в год (52 недели)		100%	234	100%	416	100%	520	100%	728	100%	728	100%	1040	100%	1144